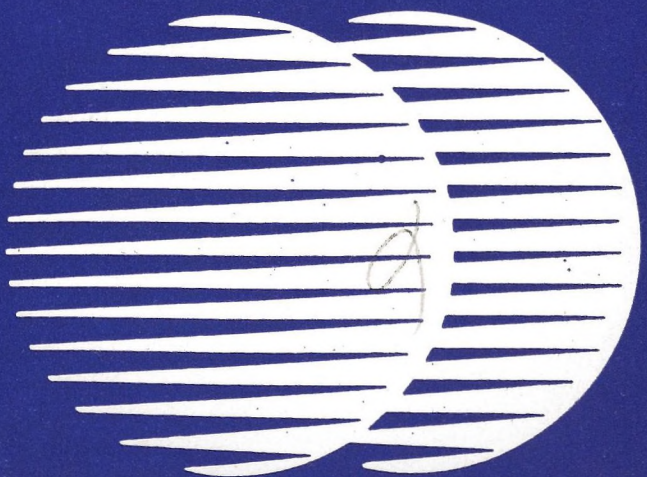
A testnevelés tanítása

XVI. ÉVFOLYAM

1980 | 5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Lovas Albert felvétele

TARTALOM

Tóth Tibor: Az Edzett ifjúságért mozgalom megszervezése a középiskolában 129

Vincze Csaba: Edzés a testnevelésórán 132

Tárnok Dezső: Középiskolai futóteszt 135

Dr. Bíró Péterné: A társadalmi tényezők szerepe a testnevelő tanári személyiség kialakulásában 137

Somorjai László: Az utánpótlás 15 éves tapasztalatai 140

Nagy Tamás—Szentgyörgyi Zoltán: Tartós futás kézben fogott két kilogrammos súlyzókkal ... 144

Dr. Nagy György: Dr. Hepp Ferenc 70 éves ... 145

Fazekas Miklósné Virág Ildikó: Nyugdíjban „Kami" bácsiék 147

Ötletek, újdonságok 148

Könyvismertetés 152

Folyóiratszemle 157

E számunk szerzői: dr. Andor György, OPI, Bp.; dr. Bíró Péterné egy. docens, TF. Bp.; Fazekas Miklósné Virág Ildikó sportelőadó, Miskolc; Fehér Valéria tanár, OPI, Bp.; Gáldi Gábor tanár. Bp.; dr. Nagy György egy. docens, TF, Bp.; Nagy Sándor tanár, OPI, Bp.; dr. Nagy Tamás elnökhelyettes OTSH, Bp.; Nádasi Lajos adjuntus, Debrecen; Somorjai László tanár, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán tanár, Bp.; Tárnok Dezső tanár, Bp.; Tóth Tibor igazgatóhelyettes, Nagykőrös; Vincze Csaba tanár, Bp.

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

Rovatvezetők:
Dr. Andor György
Dr. Csider Tibor
Lovas Albert
Somorjai László
Szentgyörgyi Zoltán

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postahók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 80.5743 Budapest, 1980
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

Az Edzett ifjúságért mozgalom megszervezése a középiskolában

TÓTH TIBOR

1.

Az Edzett ifjúságért tömegsport-mozgalom sikere érdekében sok mindent megtettünk már. Kiadtuk a mozgalom szabályzatát és követelményrendszerét, megjelentettük a módszertani kézikönyvet, és büszkén mondhatjuk: értünk el már eredményeket is. Mégis van tennivalónk bőven. Erről szeretnénk szólni az alábbiakban.

Cikkünkben nem öleljük fel a teljes mozgalmat, csak egyetlen korosztállyal foglalkozunk. Azt mutatjuk be, hogyan szervezhető meg az Edzett ifjúságért mozgalom a *középiskolában.*

Munkánkkal az iskolaigazgatók, a KISZ tanácsadó tanárok, a testnevelők, továbbá a mozgalom aktivistái számára szeretnénk gyakorlati tanácsokat adni arra, mit és hogyan kell csinálni a jó eredmények érdekében.

2.

Az Edzett ifjúságért mozgalom megszervezése sokrétű munka. Sikert a középiskolában is csak jól előkészített tevékenységgel érhetünk el. Először erről az *előkészítésről* szólunk: bemutatjuk, milyen konkrét teendőket kell elvégeznünk a teljesítménymérések, a próbázások előtt.

Első lépés: *hívjuk össze az iskolai KISZ-bizottságot a közvetlen feladatok megbeszélésére!*

A mozgalom helyi irányításában döntő szerepet kell biztosítani a KISZ szervezetnek. A KISZ KB 1977. február 9-i határozata leszögezi, hogy az ifjúsági tömegsport-mozgalmat politikai feladatnak kell tekinteni. A szervezéskor ebből kell kiindulni, és meg kell követelni, hogy az alapszervezetek építsék be éves akcióprogramjukba a részvételt.

Az ülésen beszéljük meg az előbb mondottakat, továbbá a KISZ patronálási lehetőségeit, majd válasszuk meg a Szervező Bizottságot!

A KISZ-bizottsági ülésre legyenek hivatalosak az alapszervezeti titkárok és sportfelelősök, valamint a testnevelő tanárok.

Második feladat: *a Szervező Bizottság létrehozása.*

Az Edzett ifjúságért mozgalom Szervező Bizottsága a KISZ-bizottság munkabizottságaként tevékenykedik. Összetételét a módszertani kézikönyv pontosan előírja. Ez a szerv a mozgalom legfőbb irányítója.

A Szervező Bizottságnak az alábbi teendőket kell elvégeznie:

a) Dolgozza ki a mozgalom éves programját, ezen belül készítse el a sportnaptárt, mely a házibajnokságok és próbázási lehetőségek idejét tartalmazza!
b) Szervezze meg a versenybizottságokat, melyek az egyes programok lebonyolítását végzik!
c) Ismertesse és népszerűsítse az egész ifjúság előtt a mozgalmat!
d) Gondoskodjék a különböző adminisztratív tevékenységek elvégeztetéséről!

Harmadik teendő: *a versenybizottságok megalakítása.*

A mozgalom gyakorlati munkája a versenybizottságokra épül: ezek feladata a versenykiírások elkészítése, a nevezések összegyűjtése, a sorsolás, a versenybíróságok biztosítása, a rendezők kijelölése, a hírverés és egyéb szervező munka.

Versenybizottságot minden önállóan pontozott megmozdulás megszervezéséhez létre kell hozni.

A bizottságokba olyanokat kell beválasztani, akik alkalmasak a szervezőmunkára. Ez azonban nem azt jelenti, hogy csak a sportág legjobbjaira támaszkodjunk. Sőt: a „Tízezer aktivistát az Edzett ifjúságért tömegsport-mozgalomnak" akció úgy éri el nemes célját, ha azokat is a sporthoz tudjuk kapcsolni, akik eddig távol álltak tőle.

Negyedik feladat: *vitassuk meg a részvételt alapszervezeti taggyűlésen!*

E fórumnak döntő része lehet a sikerben. Itt történik ugyanis a tanulók közvetlen bekapcsolása a mozgalomba, s itt valósul meg igazán a KISZ patronálása is. Arra kell törekedni, hogy — az önkéntesség betartásával — lehetőleg mindenki vegyen részt a próbázásokon.

A taggyűléseken kell megtenni a vállalásokat is, hogy ki milyen szintet kíván elérni. Ne törekedjünk látványos eredményekre: inkább azt tudatosítsuk, hogy a mozgalmat nem a pontok kedvéért, hanem az egészséges ifjúságért hozták létre!

Ötödik lépés: *kérjük a tantestület segítségét!*

Mind az előkészítésben, mind a szervező munkában hathatós segítséget nyújthat a tantestület. A közreműködésre számtalan lehetőség van. A testnevelők hivatalból segítői a mozgalomnak, de miért ne lehetne a siker a többiek ügye is? Miért ne lehetne az egész tanári kar számára is politikai kérdéssé tenni az Edzett ifjúságért mozgalmat?

3.

Az előkészítő lépések bemutatása után a *követelmények teljesítéséről* szeretnénk szólni. A négy kategória szintjeit a kézikönyv pontosan megfogalmazza. A mi célunk az, hogy a zónák rendjét követve néhány tanácsot adunk a lebonyolításhoz.

I. Teljesítmény — követelmény

E kategória teljesítését eleve megszabja a kötelezően előírt követelmény. Az egyes lehetőségekhez mégis hozzáfűzünk néhány gondolatot.

a) A tantárgyi követelménypróba eredményeinek felmérése a legegyszerűbb: megtörténhet a tanítási órán.

b) Az úszást vagylagosan jelöli meg a kézikönyv, mi azonban nagyon ajánljuk a teljesítését; nem a magas pontszám kedvéért, hanem az egész országra kiterjedő kívánalom miatt, hogy minden középiskolás tanuljon meg úszni.

c) A mezei futóversenyt hangulatos tömegmozdulássá tehetjük, s csak növeli az értékét, hogy ez az a sportrendezvény, amelyen az iskola minden tanulója részt vehet.

d) Nagyon jól fel lehet használni a Honvédelmi Napok két mozzanatát: a lövészetet és az akadályversenyt. Mindkét követelmény komoly fizikai megterhelést is jelent, ugyanakkor jó lehetőséget biztosít a hazafiságra nevelésre.

Bármelyik pontszerzési alkalmat nézzük is, mindegyik mögött ott van az Edzett ifjúságért mozgalmon túlmutató más nevelési cél elérése is. Törekedjünk arra, hogy az első követelmény teljesítésekor gazdagodjanak tanulóink ezekkel! A siker minden esetben csak a szervezésen múlik.

II. A rendszeres sporttevékenység

E követelményrendszer megszervezésében a legfontosabb teendőnk az éves sportnaptár elkészítése. Azt ajánljuk, hogy ez elsősorban a tömegsport-foglalkozásokra épüljön, vagyis azoknak adjon sportolási lehetőséget, akik nem igazolt versenyzők.

Hogy a foglalkozási tervbe milyen sportágak kerüljenek be, azt az iskola hagyományai, a tanulók érdeklődése és a testnevelő tanárok gyakorlati tevékenysége határozza meg. Vigyázzunk azonban arra, hogy egyenlő arányban legyenek az egyéni és a csapatversenyek a foglalkozásokon!

Az egyéni sporttevékenység megszervezésekor mindig gondolni kell rá, hogy a versenyt előkészítő gyakorlások előzzék meg. Erre azért van szükség, hogy az adott sportágat eddig nem művelő tanuló ne úgy álljon oda például súlyt lökni, hogy nem volt soha súlygolyó a kezében. Természetes, hogy az előkészítő foglalkozásokon való résztvételért is jár pont.

A csapatversenyek megrendezésekor feltétlenül a körmérkőzést javasoljuk. Nem szolgálja a mozgalom célját, ha minden meccs után kiesik a gyengébb csapat.

Minden sportverseny a győzelemért folyik. Mégse engedjük meg, hogy egy-egy csapat a jobb eredmény érdekében az adott közösség leigazolt sportolóit szerepeltesse elsősorban. A tömegsportversenyeken azoknak kell játékhoz jutni, akik egyébként nem sportolnak. Így jut diadalra a mozgalom alapeszméje. Attól úgysem kell tartanunk, hogy az igazolt

versenyzők nem tudják teljesíteni a követelménycsoportnak akár a legmagasabb szintjét is. Ők az edzésekkel meg a bajnoki mérkőzéssel egyetlen hét alatt több pontot szereznek, mint a többiek a tömegsportfoglalkozásokon egy egész hónapban.

III. Szabadidő-sport

A mozgalom szabályzata szerint ebbe az értékelési zónába az egyénileg, a családi vagy baráti körben, illetve a kisebb-nagyobb közösségekben végzett játék, sport tartozik.

A középiskolában két olyan közösséget is találunk, amelyben megszervezhetők a próbázások: az egyik a KISZ alapszervezet, a másik az osztály. Mind a két egységben összeszokott, egymást jól ismerő fiatalok vannak, s éppen ezek a fórumok azok, amelyek lehetőséget teremtenek arra, hogy a tanulók játszva mozogjanak, sportoljanak. Hangsúlyozzuk, nem versenyszerűen, hanem játékosan. Valahogy úgy, hogy a közösség vezetője bejelenti: „Holnap délután kerékpártúrát szervezünk a közeli erdőbe. Gyertek el! A túra beleszámít az Edzett ifjúságért mozgalom pontversenyébe. Gyülekező fél négykor az iskola előtt."

Nem vitás, hogy az így szervezett mozgásformák sportszempontból kisebb értékűek, mint a II. kategóriába tartozó tömegsportversenyek, de meg vagyunk győződve róla, hogy a testmozgáson és a közvetlen élményen túl eszmeileg is szolgálják a mozgalom célkitűzését. És van még egy fontos mozzanatuk: közösségi megmozdulások.

Az előkészítésről szólva megemlítettük a tantestület segítésének lehetőségét. Ennek elsősorban most jött el az ideje: mind a KISZ-szervezeteket patronáló tanárok, mind az osztályfőnökök itt tudnak a legtöbbet segíteni, elsősorban a megmozdulásra való ösztönzéssel.

Végül hadd soroljunk fel néhány formát a „Szabadidő-sport" kategória közösségben szervezhető megmozdulásai közül:

1. Gyalogtúra az osztálykiránduláson.
2. Kerékpártúra.
3. Séta a közeli műemlékhez.
4. Erdei kirándulás, gyöngyvirágszedés.
5. Szánkózás stb.

IV. A sportért végzett társadalmi munka

Bár az Edzett ifjúságért mozgalom elsősorban a testi, fizikai fejlődést szolgálja, különleges erkölcsi többletet ad neki, hogy a IV. követelményrendszerben társadalmi munkát kell végezni a sportért. Ha valamiért dolgozunk, ahhoz a dologhoz jobban kötődünk. Érdekes, hogy ha egy-egy tanuló részt vesz a tömegsportversenyeken, még nem biztos, hogy benne is van a mozgalomban. Mihelyt azonban dolgozik is érte, sokkal inkább magáénak érzi az egészet.

A sportért végzett társadalmi munkát két csoportra osztja a szabályzat:

a) állandó jellegű munkára;

b) alkalomszerűen végzett munkára.

Az első csoportba sorolhatjuk azoknak a tevékenységét, akik a mozgalom irányításában vesznek részt. Ezek: a Szervező Bizottság tagjai, a sportfelelősök, a versenybizottságok tagjai stb. Ide tartozó munka a kimutatások, nyilvántartások vezetése is. (Ennek felelősségét nem lehet eléggé hangsúlyozni.) Állandó megbízatásnak számít a rendszeresen felkért versenybírók tényked és a természetesen a 15 órás sportpályaépítés.

Az alkalomszerű megbízásokból szinte korlátlanul adhatunk a tanulóknak. Csak néhányat sorolunk fel: rendezőség, pályagondozás a mérkőzés előtt, tornaterem takarítás, egy-egy plakát elkészítése, beszámoló cikk írása a sportfaliújságra.

E munkák kétségkívül kisebb jelentőségűek, de lebecsülni őket súlyos hiba volna, hiszen velük kötődnek, kapcsolódnak a tanulók egyre szorosabban a sporthoz.

4.

Elérjük-e, hogy edzett lesz Magyarországon a középiskolás ifjúság?

Rajtunk, felnőtteken is múlik: tanárokon, osztályfőnökökön, KISZ patronálókon, igazgatókon. Mert ugye, ismerősek a következő kérdések: „Már megint sportfoglalkozás lesz délután?" „Nem jobb lenne, ha inkább tanulnának a gyerekek?"

Ha a testület magáévá teszi az Edzett ifjúságért mozgalom ügyét, soha nem hangzik el ilyen kérdés.

Edzés a testnevelésórán

VINCZE CSABA

Tanítási gyakorlata során mindenki tapasztalhatja, hogy a tanulók teherbíró képessége nem egyforma. Reménytelen vállalkozás egy egész osztályt egyformán terhelni, mert a tanulók nem egyformán fáradnak el, és nem is reagálnak egyformán a terhelésre. Egy adott szintű terheléstől lesz olyan, aki nagyon elfárad, lesz olyan, akinek éppen a helyes „adagját" sikerült eltalálni, és biztos lesz olyan is, akinek az adott munkamennyiség meg se kottyan. Az első és a harmadik csoportba tartozók fejlődnek elméletileg — gyakorlatilag is — a legkevesebbet. Egy csoport fejlődése lesz kielégítő: amelyik a neki megfelelő munkamennyiséget végezte.

A megoldást sokan keresik, meg is találják, ki így, ki amúgy. Az egységes nevelési-oktatási eljárások alkalmazása nem jelent szükségszerű uniformizálódást. Azt a módszert, ahogy én gondolom a kérdést megválaszolni, nem azért adom közre, hogy ezentúl mindenki így csinálja. Szeretnék ötletet adni az órák jobb hatásfokának a biztosításához azzal, hogy bemutatom, milyen módszerrel mértem fel, majd terveztem meg a tanmenet készítése közben az egész évi munkát meghatározó terhelhetőségi szintet, és hozzá a munkaintenzitást.

Évek óta végzek állóképességi felméréseket és munkát. Kezdetben több körülmény miatt nem hasonlíthattam össze a kapott eredményeket, egy tanéven, vagy egy osztályon belül sem. Tárgyilagos, módszeres bizonyítás hiányában csak következtetni tudtam, hogy jó volt a munka szervezése. A múlt tanévben értem el azokat a feltételeket, amelyek az objektív összehasonlítás alapját adják, így az első kísérleti év tapasztalatairól beszámolhatok.

Kiindulási pont

1976 szeptembere óta 381 tanulót vizsgáltam meg állóképességük szempontjából. Találtam jó, közepes és gyenge képességű tanulókat. Ez adta az ötletet, hogy teljesítményük szerint adjam meg számukra a leginkább megfelelő munkamennyiséget az órákon.

Először a Cooper teszt segítségével mértem. A tesztnek két változata van:

Kategóriák	I.	II.
	12 perc futás m-ben	2400 m-es futás időben
I. Gyenge	1600-tól	16:30-tól
II.	2000-ig	14:30-ig
III. Közepes	2000-től	14:30-tól
IV.	2800-ig	12:00-ig
V. Kiváló	2800 felett	10:15 alatt

Ezek az adatok fiatal felnőttekre vonatkoznak. Férfiaknál a gyermek- és fiatal felnőttkori maximális oxigénfelvétel testsúlykilogrammra vonatkoztatott percenkénti mennyisége, amely a Cooper teszt elméleti alapja, nem sokat változik. Ezért vizsgálataim során ezt a tesztet használtam. Iskolai viszonyok közt a második változat jobban kezelhető.

Később a felmérés anyagát bővítettem, mert ez az egy adat a tanterv anyagának a minél jobb hatásfokkal való elsajátítása szempontjából keveset mond. Kialakítottam egy mérési rendszert, amelynek segítségével ezt a célt jobban megközelíthettem.

A próbák rendszere

Három futótáv idejét mérem, és viszonyítom egymáshoz:

1. 2400 m;
2. 800 m;
3. 400 m;
4. Index: 2400 m ideje/800 m ideje, jele: T_1;
5. Index: 800 m ideje/400 m ideje, jele: T_2.

Minősítés \ Próba	2400 mp	800 mp	400 mp	T_1	T_2
1. Jó	615-ig	180-ig	80-ig	3,5-ig	2,3-ig
2. Közepes	660-ig	190-ig	85-ig	3,7-ig	2,4-ig
3. Gyenge	660+	190+	85+	3,7+	2,4+

Az őszi felmérés után beosztottam a gyerekeket a megfelelő csoportba, és kitűztem a tanév végéig elérhető célt.

Követelmény

1. jó csoport: 6000 m futás 26—30 perc;
2. közepes csoport: 5-6000 m futás 26—30 perc;
3. gyenge csoport: 4-5 000 m futás 26—30 perc alatti teljesítménynek megfelelő mozgásmennyiség elvégzésére legyen képes.

A próbák és a követelmények teljesítése a tanulók osztályozásába nem számított bele.

A tantervi anyag a tanmenet készítésekor

Úgy rendeztem el a tantervi anyagot, hogy a tanítási egységeken belül változó terhelési ritmus alakuljon ki. Ezt 65—70%-ig nagyobb mennyiségű, viszonylag alacsony intenzitású aerob, 30—35%-ban nagyobb terhelést jelentő anaerob jellegű órák munkájával értem el.

Példákat a tanmenetből és az órák anyagából

Egy időegység, 9 óra, szeptember—október:

Hosszú, egyenletes futás az óra elején 1500—1800 m, 7—8 perc.

A futó iskola gyakorlatai.

Rajtok, gyors futások.

Labdakezelési gyakorlatok hármas csoportokban, állandó helycserével.

Labdadobások és ütések a háló felett egyenes irányban, helycserével.

Súlylökés és az ugróiskola gyakorlatai.

Kispályás foci, váltó- és sorversenyek különféle feladatokkal.

Félperces fogójáték párokban.

Ez az anyag a tanmenetben kiegészült az adott időszakra vonatkozó rend-, képességfejlesztő gyakorlatokkal stb.

Két óra anyaga

a) Hosszú futás, kétkezes felső dobás a háló felett helycserével, szabadulás a labdától, ahány tanuló, annyi labda. Állandó anyagként rend- és gimnasztikai gyakorlatok, kézállás és kötélmászás. Az egész óra alatt folyamatos mozgás van, a terhelés aerob jellegű.

b) 6—800 m bemelegítő futás, futó célgimnasztika és iskola, 4—6 repülő kb. 80 m-en, ebből 10—15 m a maximális sebesség, sorversenyek. Az intenzív szakaszok között pihenőidő van.

A kísérlet körülményei

A felméréseket ősszel—tavasszal, az iskolánk udvarán végeztem. A pálya 309 m kerületű, szabálytalan sokszög alakú, részben beton, részben salakos, füves, földes, egyenetlen. Az időket futó órával mértem, egyszerre 6—8 fő indult, száraz, szélmentes napokat választva. Részt vett 29 elsős tanuló. Előképzettség szerinti megoszlás: 2 fő atléta, 1 fő kosaras, egy kézilabdázó, iskolai sportfoglalkozásokat látogatott 5 fő, a többinek a tanórákon kívüli előképzettsége nem volt. Felmentett nem volt.

Tanév közben az „ütköző" osztályok miatt az egyik héten az udvaron, a másikon a tornatermünkben dolgoztam. Az udvaron salakos kézi-, kosár- és röplabdapálya és egy füves játéktér van. A terem 27×15 m, jól felszerelt. Az órák órarendi helye: hétfő 7., péntek 5., szombat 1.

1. A próbarendszer csoportátlagai és szórási indexei

Csoport	Megjelölés	Időszak	2400 mp	800 mp	400 mp	T_1	T_2
1. Jó, n=5	$\bar{X}$	Ő	583,00	174,20	74,20	3,33	2,36
		T	557,20	143,20	65,80	3,84	2,16
	S	Ő	26,99	5,72	7,9	0,97	0,16
		T	24,60	3,51	2,05	0,19	0,05
2. Közepes n=16	$\bar{X}$	Ő	659,50	191,38	80,81	3,50	2,37
		T	603,38	158,63	71,25	3,81	2,24
	S	Ő	42,03	15,48	5,97	0,23	0,14
		T	19,25	7,73	4,22	0,15	0,11
3. Gyenge n=8	$\bar{X}$	Ő	633,13	193,00	77,25	3,29	2,50
		T	647,00	167,13	71,25	3,99	2,32
	S	Ő	42,88	14,96	1,58	0,21	0,18
		T	43,34	20,90	2,19	0,22	0,22

Jelölések: n: elemszám; $\bar{X}$: átlag; S: szórás;
Ő: őszi; T: tavaszi

2. A tantervi motoros próbák osztályátlagai, szórási indexei

Próbák	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Százalék
Őszi	9,73	43,94	6,59	186,19	32,50	26,72	25,00	67,17
Tavaszi	8,41	50,23	7,33	156,32	37,60	30,73	30,10	84,29
				Szórási indexek				
Őszi	7,04	7,55	15,98	10,42	5,04	2,17	7,45	
Tavaszi	5,62	6,58	12,49	12,13	4,45	3,06	8,77	

Összefoglalás

A kísérlet során kiderült, hogy:
— a teljesítmény-csoportosítás alapján meghatározott követelményrendszer a csoportokon belül kiegyenlített fejlődést eredményezett;
— a tantervi motoros követelmények osztályátlagai javultak;
— az osztály százalékban kifejezett összteljesítménye 67,17-ről 84,29-re nőtt.

A kísérletet nem tekintem befejezettnek, folytatni szeretném. Végső következtetést csak a negyedik év végén mondhatok, annál is inkább, mert addig legalább három másik osztályról is lesznek összehasonlító adataim.

Középiskolai futóteszt

(Javaslat ismétléses futóteszt bevezetésére ajánlott óraszervezési formával)

TÁRNOK DEZSŐ

A futással foglalkozó szakirodalom statisztikai elemzések alapján készített táblázatokat közöl edzett sportolók terhelésének megállapításához (1). A táblázatok közös jellemzője, hogy a sportolók terhelését saját gyorsaságuk alapján szabályozza.

Általános iskolában végzett kutatásaim, amelyeket szakedzői dolgozatomban írtam le (2), bizonyították, hogy a fent említett törvényszerűségek azonosak edzettek és edzetlenek, élsportolók és iskolai tanulók esetében is. Saját gyorsaságát felmérve, hosszabb távú terhelés esetén ugyanazok szerint a törvényszerűségek szerint lassul a magyar csúcstartó, mint az iskolai tanuló, csak az élsportolók edzéselveit kidolgozták, az iskolai terhelések elvei viszont gyerekcipőben járnak.

Középiskolában végzett felméréseim alapján hasonló következtetésre jutottam.

A tantárgytesztben szereplő 60 m-es felmérő futás annyira közel áll a tanulók által elérhető maximális sebességhez, hogy — tekintetbevéve, hogy már bevezetett próba — ezt tekinthetnénk az állóképességi teszt viszonyítási alapjának. Az objektív felmérés alapja, hogy a 60 m-t minden tanuló a képessége szerint maximális erőbevetéssel teljesíti. Ehhez viszonyítva kell megállapítani az ismétléses 5×200 m 3 perces pihenővel történő lefutásának átlagidejét. Tehát az, hogy milyen időátlagot kell valakinek teljesíteni 5×200 m-es ismétléses futásban, a 60 m lefutási idejétől, azaz alapgyorsaságától függ. Így körülbelül azonos erőbefektetést *követelhetünk* meg a 10 mp-et tudó lánytól és a 7,1 mp-t tudó kiváló képességű fiútól.

Mivel nem valószínű, hogy a követelményt rögtön produkálni tudják a tanulók, ezért fokozatos ismétlésszám emeléssel, illetve az intenzitás fokozásával magát az edzést is biztosítja a teszt.

A javasolt futóteszt előnyei:

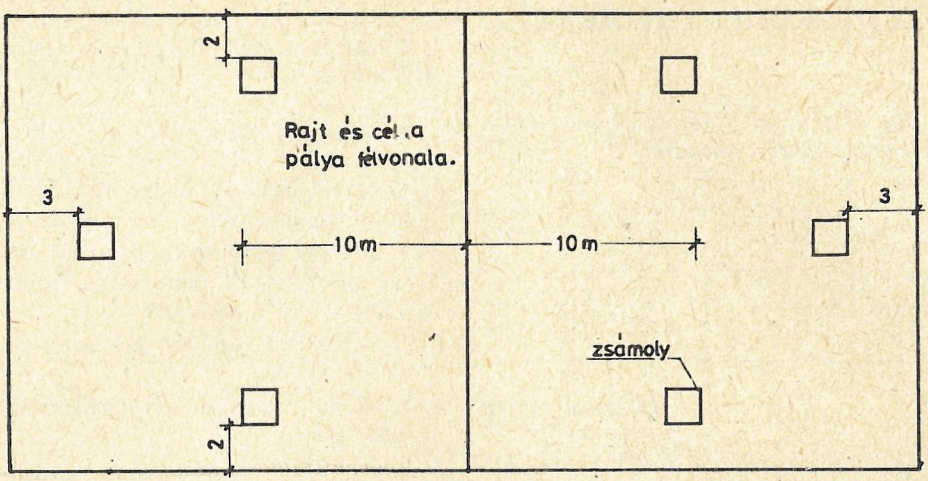
1. Objektíven alkalmazkodik a tanulók adottságaihoz, tehát *megkövetelhető.*
2. A köznapi terhelésekhez (jármű utáni vágta, sportjátékok, kergetőzés) jobban hasonlít, mint a kocogás.
3. Komplexebb terhelést ad, mert nagyobb az intenzitása.
4. Kevésbé egyhangú kis területű felmérőhely esetén.
5. Nemcsak felmér, edz is.
6. A leggyengébbeknek is — akiknek erre legnagyobb szükségük van — egyenlő feltételű összehasonlítást ad. Ez motiváló hatású.

Hátrányai:

1. Alaposabb szervezés szükséges.
2. Helytelen csoportbeosztással kis helyen (kézilabdapálya) végeztetve balesetveszélyes.
3. Helytelen irambeosztás esetén rosszullétel jár, ezért iramtanulást igényel.
4. A rajt, illetve a felgyorsulás készségének fejlesztése külön foglalkozást igényel.

Hátrányainak kiküszöbölése érdekében a következő óravezetési, illetve óraszervezési formát fejlesztettem ki:

1. Feltételeztem, hogy a legszükősebb helyen levő iskolában is van kézilabda-pályányi hely, így a tesztet kézilabdapályán írtam elő (1. ábra, a 136. oldalon).
2. Az általam kiszámított táblázati értékeket egész számra kerekítettem, hogy futó óráról is leolvashatók legyenek.
3. A követelményszinteket teljesítményosztályokba soroltam.
4. A tanulókat úgy csoportosítottam, hogy azonos teljesítményosztályba tartozó tanulók ne kerüljenek egy csoportba — így a balesetveszélyes ütközéseket el lehet kerülni.



1. ábra

5. Az osztályt 6 csoportba osztottam be, így a 2,5—3 perces pihenőidőre nem kell figyelni, az a csoportok sorrakerüléséből adódik.
6. Az óraszervezésileg optimális 150 és az élettanilag, illetve balesetvédelmi szempontból optimális 250 m közötti 200 m-t választottam teszt-távul. Így mind a terhelés, mind a szervezés biztosított.

Óraszervezés

Az órát megelőzően a tanár készítse el a csoportbeosztást. A csoportokat számmal jelölje. Minden csoportot úgy állítson össze, hogy ha nem is különböző teljesítményosztályú, de legalább 2 mp különbségű követelményszintű versenyzők kerüljenek egy csoportba.

Szervezési mód: A tanári jegyzetfüzetbe, ahol a teszt-eredményeket nyilvántartja, még 2 rubrikát készít, és ezekbe minden tanuló neve mellé beírja a 200 m-es követelményt és a teljesítményosztályba sorolást a 2. ábra szerint.

Ezután 4—6 fős csoportokra osztja az osztályt úgy, hogy lehetőleg minden csoportba kerüljön 1, 2, 3, 4, 5, 6 teljesítményszintű tanuló. Ha ez nem lehetséges, akkor is különböző követelményű legyen az a két tanuló, aki egy teljesítményosztályba tartozik. Összesen 5 csoport legyen egy osztályban.

Közölje a tanulókkal, hogy kinek milyen idő alatt kell teljesíteni az 5×200 m-t, majd

Kiinduló eredmény 60 m	Követelmény 200 m-en	Fiú teljesítmény-osztály	Lány teljesítmény-osztály
7.1 — 7.4	27″	1	1
7.5 — 7.8	29″	1	
7.9 — 8.2	31″	2	
8.3 — 8.6	33″		
8.7 — 9.0	35″	3	2
9.1 — 9.4	37″		
9.5 — 9.8	39″	4	3
9.9 — 10.2	41″		
10.3 — 10.6	43″	5	4
10.7 — 11.0	45″		
11.1 — 11.4	47″	6	5
11.5 — 11.8	50″		
11.9 — 12.2	53″		6

2. ábra

hívja fel a figyelmet a helyes irambeosztásra és arra, hogy a gyengébb teljesítményosztályúak a táv elején soroljanak be a jobbak mögé, a jobbak pedig kezdjenek lendületesen.

Javasolt bemelegítés: 3—5 perc futás, 5 perc gimnasztika, 5 perc futóiskola (3×30 m

magastérdemelésű futás, 3×30 m sarokemeléses futás, 2—3 fokozó futás).

Ezután az 1, majd a 2, 3 stb. csoport lefutja a 200 m-t, a tanár futó-stopperről mondja az elért időt. Amelyik tanuló az előírt időnél pl. 2 mp-cel jobbat fut, az — ha a következőnél 2 mp-cel rosszabbat fut az előírtnál —, akkor is megfelelő átlagot teljesített.

Amikor valamennyi csoport lefutotta az első távot újra, az 1 következik és így tovább.

Ajánlatos az első 2—3 kísérletnél csak 3 távot teljesíteni, a fennmaradó időben pedig levezető futást, illetve játékot végeztetni, amíg a tanulók nem tanulják meg a helyes iramot. Az ezután következő 3 futó-órán kísérelhetik meg a tanulók az 5 ismétlés teljesítését. *Egy héten csak 1 futásos óra legyen!* Így maximum 6 hét alatt végezhetünk a futóállóképességi anyaggal. (Tapasztalatom alapján 3 hét is elég volt, 2 hét iramtanulással az első kísérletre teljesítették tanulóim a tesztet.)

A futóedzéselvet ősszel és tavasszal is egyszer kell végeztetni, ez legjobb esetben 6, legrosszabb esetben 12 testnevelés órát jelentene, és megoldja a futó képességfejlesztést, úgy a vágtagyorsasági mint a vágta és középtávú állóképességfejlesztést.

Aki a képességéhez mért 5 ismétlésszámot teljesítette, szorgalmi jeles érdemjeggyel jutalmaztam.

Mikor a csoportszervezésen túljutottunk, a testnevelés óra időbeosztása a következőképpen alakult:

— az óra megszervezése, jelentés 2—3 perc;
— bemelegítő futás, gimnasztika 7—10 perc;
— futóteszt elvégzése 20—25 perc.

A pihenőidő biztosítása (2,5—3,5 perc) a következőképpen adódik: A csoportok leggyengébb követelményszintű tagjának ideje általában: 40 mp körül volt. 5 csoport esetén, az 200 mp-et jelentett összesen, azaz a felállással együtt 3,5 percet.

Ha körülbelül 4 perces össz pihenőidőt számítunk, ez akkor is csak 20 percig tart, tehát 35 perc elfoglaltsági időt jelent, ami egy testnevelési óra összterjedelméből kihozható.

Irodalom

1. Futóedzés. OTSH-kiadvány
2. Tárnok Dezső: Szakdolgozat. TF-könyvtár
3. A testnevelés tanítása, 1964. 4.
4. Atlétika, 1978. 1.
5. A testnevelés tanítása, 1979. 3.

A társadalmi tényezők szerepe a testnevelő tanári személyiség alakulásában

DR. BÍRÓ PÉTERNÉ

A testnevelő tanári munka sajátos jegyeinek feltárását többféle úton végezhetjük. Megállapíthatunk tipikus összetevőket egy anticipált személyiségprofil viszonylatában. De kiindulhatunk a tényleges tanári tevékenységből is, mint a diák-tanár interakcióból, és annak megfigyelésével tárhatjuk fel a testnevelőt jellemző sajátos képet. Számomra a kutatásnak ez utóbbi módja kecsegtet leginkább valósághű perspektívával. Feltételezem ugyanis, hogy a tanári személyiség — így a testnevelő tanáré is — sajátos abban az értelemben, hogy sajátos gyakorlati tevékenységben „jön létre" a pedagógiai folyamat eredménye.

A pedagógiai folyamatot ebben az esetben is kétféleképpen kell megragadnunk. Egyszer mint olyant, amelyet *a testnevelő tanár alkotó tevékenysége segítségével hoz létre.* Olyan folyamat ez, amely *társadalmi célok által meghatározott, tudatosan átgondolt, a tanítvány személyiségét célirányosan gyarapító, értékképző tevékenység. A pedagógiai folyamat* ugyanakkor az előbbivel egyidejűleg, *a tanári személyiséget állandóan újrateremtő folyamat is.* Ebben az esetben viszont döntő összetevője és lényege a tanár-tanítvány interakciójában érvényesülő minden olyan hatás, amely ennek a kapcsolatnak a létrejöttét és milyenségét befolyásolja. Így pl. a tanítvány reagálásai, visszahatásképpen a tanárra, a munkáját, életkörülményeit befolyásoló objektív és szubjektív társadalmi hatásrendszer.

Az 1978. évi Olomoucban rendezett nemzetközi konferencia ráirányította a kutatók figyelmét a testnevelő tanári munka összetett-

ségére, és ebben a hivatástudat jelentős szerepére. *A hivatástudattal végzett pedagógiai munka a sikeres tanári tevékenység alapfeltételeként, de egyben a testnevelő tanári személyiség alakulását pozitívan befolyásoló tényezőként szerepelt.* A hivatástudat alakulásának, megerősödésének vagy gyengülésének okait vizsgálva döbbenünk rá igazán arra, hogy a pedagógus munkáját csak a társadalmi fejlődés, a teljes társadalmi gyakorlat részeként érthetjük meg.

A továbbiakban a pályaválasztás motívumait, valamint a képző intézményeknek, mint társadalmi mikromiliőnek a pályára való felkészülését befolyásoló hatását vizsgáltam. (1, 2)

Jelentős eredményeket közölnek ebben a vonatkozásban Volkamer — aki a testnevelők szociális státusztudatát vizsgálta, (3) valamint Svoboda, aki a testnevelő tanári személyiség jellemzőit tanítványaival való interakcióban elemezte célirányos megfigyelés segítségével. (4) Pedagógiai irodalmunkban általános kérdésként találkozunk ezzel a témával. (5)

A hivatástudat vizsgálata azért is bonyolult, mert kialakulása nehezen követhető, hosszantartó folyamat eredménye, amelyhez szükségesek:

1. a megfelelő modellképző erők, a példaképek, mint minták;
2. a középiskolai tanulók értékválasztását meghatározó tényezők, a középiskolai képzés egész hatásrendszere;
3. a pályaválasztást meghatározó tényezők;
4. a pedagógusképzés egész rendszere — objektív és szubjektív tényezőivel egyaránt;
5. a pedagógusi tevékenység objektív meghatározói, mint pl. az iskolai munka szerkezete, feltételrendszere; a szocialista nevelőiskola fejlődési tendenciái, a pedagógiai tevékenységrendszer kitágulása, az iskolai funkciók bővülése stb.;
6. a közvetlen nevelői tapasztalatok hatása, már a képző intézmény keretei között is, de döntően az elhelyezkedést követő időben.

A pedagógusnak mindezeket a tényezőket dinamikus egységben kell tudni felfogni, ezeknek megfelelően cselekedni, saját fejlődésével összhangban.

Kérdőíves vizsgálat

Alapvetően arra a kérdésre kerestem választ, hogy milyen tényezők játszanak szerepet végzett testnevelőink beválásában és hogyan hatnak ezek hivatástudatuk, ezen keresztül személyiségük alakulására? A kérdőív tehát a *szubjektíve átélt pedagógiai élményeket elemezte*, a megkérdezettek vallomásai alapján.

A kutatások során érdekelt az is, hogy a *testnevelőknél hogyan jelentkeznek az országos szinten kimutatott pedagógus pályapresztízs problémák?* Így pl. az elnőiesedés, amely az ifjúság nevelésében, főként a fiú gyermemekek eszményképválasztását befolyásolja, torzítja a pedagógus pálya iránt megnyilvánuló ún. modellképző erőt. Vagy pl. a kezdőknél hogyan jelentkezik a pedagógus vándorlás iskoláról iskolára, vagy a pálya felváltása más, jobban fizető szakmára?

A megkérdezett összesen 86 főből, melyet random módszerrel választottam ki, 49 Tanárképző Főiskolát végzett két szakos tanár, 36 Testnevelési Főiskolát végzett egy szakos testnevelő tanár volt. Többségük 5 éve vagy régebben végzett.

Az elnőiesedés a mi szakmánkra nem jellemző. Többszörös túljelentkezés van a felvételin mindkét nembeliekből, az érdeklődés a pálya iránt azonos, felvételi keretszámainkat azonos irányban töltjük be mindkét nembeli jelentkezőkkel.

A felmérés adatai szerint, *az országos átlagétól lényegesen jobb arányú a végzettek ragaszkodása a diplomájuk szerinti elhelyezkedéshez.* A vizsgált csoportban 81% iskolai tanítási munkát végez oklevele megszerzése óta. Mégis érdekes felfigyelnünk arra a *néhány kivételre*, akik először edzői vagy más foglalkozással próbálkoztak. E néhány kartárs a főként a kezdő tanárok anyagi gondjaira hivatkozott, *a TF-et végzettek* viszont *szinte kivétel nélkül arra, hogy indulásnál nem kaptak végzettségüknek megfelelő szintű, vagyis középiskolai állást.* Ezt a helyzetet erősíti meg az elhelyezkedés típusainak vizsgálata. (1. ábra)

Amint az ábra mutatja, *az iskolatípusok közötti vándorlás százalékosan eléggé nagymértékű*, objektív oka pedig az, hogy az egyetemi diplomások közel 50%-a képzettségéhez

mérten alacsonyabb szinten kezd tanítani. Ezért *viszonylag korán megindul egy felfelé törekvési tendencia.* Az általános iskolákból a többség továbbmegy. Akik viszont kezdettől fogva középiskolában tanítottak, szinte kivétel nélkül ott is maradtak, nemcsak az iskolatípusban, hanem sokszor helyileg is. Ezt a körülményt TF-et végzettek szubjektíve negatív hatásként élik át, egyfajta *elégedetlenség a pályával kapcsolatos kielégítetlenség formájában.* Úgy érzik, felesleges volt annyi erőbefektetéssel végezni tanulmányaikat, amikor ennek csak kis hányadát tudják felhasználni a gyakorlatban. Sokan fogalmaznak úgy, hogy ez számukra *oktatási-nevelési kudarcként hatott;* és a képző intézményt hibáztatják, amely nem készítette fel őket megfelelően az általános iskolai korosztállyal való foglalkozásra. *A magasabb szakmai igény és felkészültség, valamint az alkalmazási lehetőségek konfliktusa ez, amely a pályához való vonzódás, a hivatástudat töréséhez vezet.* Ezt a problémát csak azok esetében láttam feloldottabbnak, akik az iskolai tanítás mellett szakmai ambícióikat az edzői munkában kiélhették. Ugyanakkor a tanárképzőt végzett kétszakos testnevelőket szívesen alkalmazzák kezdőként is a középiskolákban, sőt eléggé magas arányban felső fokon is. Ez a körülmény az ő esetükben is a diplomának való megnemfelelés, mégis pozitív a hatása és az ő köreikben egy továbbtanulási törekvést vált ki, ösztönöz a magasabbfokú diploma megszerzésére, a kvalifikációra.

A másik kérdéskör arra keresett választ, vajon a kezdő testnevelők körében hogyan jelentkezik a pedagógus tevékenységstruktúrájának kiszélesedése és ez hogyan hat a testnevelői személyiségre? Mindkét fajta végzettségű testnevelőinket, különösen a kezdőket, nagy előszeretettel bízzák meg társadalmi szerveink a legkülönbözőbb feladatokkal. Ezt egyrészt a feléjük megnyilvánuló bizalomként pozitíven élik át. Sokan vannak viszont, akik úgy vélik, csak azért jelölik a testnevelőket, mert a többi pedagógus nem vállalja, vagy a feladat határozott, kemény, nagy munkabírású embert igényel. Sokszor azonban ezek a feladatok a tanári munkát csak igen távolról érintik. (Pl. KRESZ-felelős, honvédelmi felelős, vöröskeresztes tanfolyamvezető stb.). Ilyen esetben nem elismerésként, hanem kifejezetten a testnevelő lebecsüléseként hatnak: erősen csökkentik a kezdő tanár önbizalmát, a többi tanárral szemben kisebbségi érzést váltanak ki.

Az említett nehézségeket csak társadalmi szinten oldhatjuk meg, a végzett tanárok ésszerűbb, tervszerűbb elhelyezésével. Azt pedig, hogy mennyire érdemes és szükséges ezekre a kezdő tanári munkát befolyásoló de sokszor az egész életre kiható érzelmi-szakmai konfliktusokra odafigyelnünk, vizsgálatunk már ezen a kezdeti szinten is bizonyította.

Az elhelyezkedés típusai mint a vándorlás okai

Végzettség	Kezdéskor	Jelenleg
TF	ált. isk.: 44%	21%
	közép: 51%	75%
	felső: 0,05%	2%
PF	ált. isk.: 64%	30%
	közép: 25%	50%
	felső: 0,05%	15%

1. ábra

Irodalom

1. *Bíró, E.:* Professional purposiveness of the teackers of physical education in relation to their social status. (Osobnost ucitele telesne vychovy the personality of the physical eduction teacher) Olomouc 1978. summary.
2. *Bíró, E.:* A testnevelő tanár képzés hatékonyságának néhány problémája a tanárjelöltek pályaorientáltságának tükrében. TF Közlemények 1979. (Leadva).
3. *Volkamer:* A testnevelő szociálpszichológiájáról.
4. *Svoboda, B.:* Physical education teachers personality aud teacking performance Didaktic studies ni physical education universita Karlova — Praha. 1978. 9—42 p.
5. *Bán, E.:* A tanári önállóság és a tanítás — Ped. Szemle, 1978/2.

Az utánpótlás 15 éves tapasztalatai

Somorjai László beszélget Váradi Gézával, az OTSH csoportvezetőjével

Az MTS OT 1963-ban rendeletet hozott az utánpótlás-nevelés egységes rendszeréről. Tette ezt azért, mert a sport világának az utánpótlás-nevelés az egyik leginkább vitatott, és legellentmondásosabb területe. Mindenki előtt nyilvánvaló, hogy ma a különféle sportágak élvonalába kerülni, és ott tartós eredményt produkálni nagyon nehéz feladat, és kizárólag tervszerű utánpótlás-neveléssel érhető el. Ehhez viszont szervezett tehetség-kiválasztásra, és sportáganként differenciált korszerű felkészítő munkára van szükség. A csúcsra ma csak 8—10 éves kemény, kitartó, következetes előkészítés és versenyeztetés juttathat.

Váradi Géza, szerkesztő bizottságunk tagja 15 éve megbízott vezetője, szervezője utánpótlásunknak. Őt kerestük meg, hogy behatóbban, pontosabban láthassunk bele a magyar sport lehetőségeibe, az új generáció szervezett sportolásába. Megkértük, ismertesse a győri konferencia eredményeit, tapasztalatait.

— „Az anyag óriási amelyet ez a kongreszszus összegyűjtött. Úgy érzem, egy cikk terjedelme kevés is ahhoz, hogy a kollégák, testnevelő tanárok átfogóan beleláthassanak a kérdésekbe. Az lenne a helyes, ha ebben az első részben elsősorban saját tapasztalataimról beszélnék, előadásom anyagára támaszkodva. A második részben pedig egy-két érdekesebb korreferátummal, hozzászólással, előadással foglalkoznánk a kérdések részletesebb, behatóbb megismerése céljából.

— Hazánk az elmúlt évtizedben továbbra is biztosította helyét sportvonalon a világ 10 legeredményesebb nemzetének sorában. Állásfoglalásunk, hogy ezt a helyet tartani kell, sőt úgy kell terveznünk, hogy előrelépés is történjen. Kétségtelen tény az, hogy a csúcsok megközelítését a versenysportba folyamatosan bekapcsolódó újabb és újabb nemzetek sportolói tovább nehezítették. Korszerű edzés, foglalkoztatás nélkül tehát komoly eredmény elérése nem lehetséges. Sok a vita, az ellentmondás elsősorban a tehetségek kiválasztása és felkészítésének módjait illetően.

A tehetségek kiválasztásában az a fő kérdés, hogy versenysportolásra vagy sportágakra történjen-e, míg a felkészítés egyik legégetőbb problémája a terhelhetőségi kérdés, és a sportági képzés kezdési időpontjának helyes megállapítása. Az utánpótlás-nevelés egységes rendszerének kialakítása és az azóta eltelt 15 esztendő viszonylag rövid, de elég ahhoz, hogy a megtett utat elemezve következtetéseket levonjunk, és az eredmények és hibák értékelése mellett előre lépjünk.

Ezek után három pontban foglalkoznék a megtett út eredményeivel, illetve eredménytelenségeivel.

I. A versenysport utánpótlás-nevelés egységes rendszere megvalósításának tapasztalatai a kísérleti időszakban 1963—70 között.

II. Az egységes rendszer kiszélesítésének, megszilárdításának tapasztalatai az 1970—80-as években.

III. Az 1980—1990-es évekre javasolt főbb feladatok ismertetése.

I.

Az MTSH Országos Elnöksége 11/1963. sz. határozata két fő feladatot jelölt megvalósításra:

a) létre kell hozni a fiatalok foglalkoztatásának egymásra épülő rendszerét;

b) a nevelési képzési elveket, eljárásokat, törvényszerűségeket a rendszeren belül egységesen, mindenkire kiterjedően kell megvalósítani.

a) A rendszer kiépítése komoly szervezeti átalakítással járt. Korszerűsödtek a már működő sportegyesületek, új sportszervezeteket hoztunk létre, átalakultak az iskolai sportszakkörök, illetve sportkörök, létrejöttek a sportiskolák.

Megalakult a Központi Sportiskola is azzal a céllal, hogy az érdekelt sportszervezetek részére képzési anyagot, eljárásokat kísérletezzen ki úgy a felkészítés, mint a kiválasztás területére.

Az átalakítás meggyorsítása érdekében központi, megyei nyári táborokat szerveztünk, sportnapköziket alakítottunk azzal a céllal, hogy a tehetségek időben felszínre kerüljenek. Átszerveződtek a versenyek, versenyrendszerek. Célunk volt, hogy a különböző korosztályokban versenyző fiatalok többet találkozhassanak egymással és összemérhessék felkészültségüket. A különböző serdülő és ifjúsági kupák, az úttörőolimpia, a nemzetközi tornák, a magyar kezdeményezésre szervezett IBV küzdelmek kedvezően hatottak.

b) A felkészítési rendszer létrehozásával több alapvető kérdés értelmezése megkezdődött: az általános iskolák és középiskolák szerepe az utánpótlás nevelésben, a kiválasztás, edzés foglalkoztatás, és versenyeztetés fiatal sportolók esetében, és az utánpótlás nevelés fogalmi körei, tartalmi kérdései.

Tanulmányutak, szakcikkek, segédletek, sportági bemutatók, új kialakított tananyag az edzőképző, tanári szakokon és egyéb kiválasztást elősegítő eredményes módszer közreadása fémjelzik ezt az időszakot. 1970-ben a kísérleti szakasz lezárult és az MTS OT megállapította, hogy a nehézségek, problémák mellett is kedvező ütemben folyik a kijelölt munka.

Az egyes területekre részletesen is meghatározott teendők közül néhányat fontosságuk miatt szükséges felidézni:

— az általános és középiskolák feladatává vált a versenysportra leginkább alkalmas fiataloknak sportegyesületekbe történő tervszerű folyamatos irányítása;

— a sportegyesületekben kötelező érvényes sportiskolai rendszerű képzést kellett alkalmazni a már kikísérletezett módszerek használata mellett;

— a kiválasztást és a felkészítést az együttműködő testnevelési iskolákkal közösen kellett megvalósítani;

— az arra alkalmas városokban utánpótlás-nevelés központokat kellett létrehozni, amelyekben kollégiumi elhelyezéssel a falusi tehetségek fejlődéséhez lehetőséget kellett adni;

— a nyári központi sporttáborokba a legjobbak számára, a területi sporttáborokba elsősorban az iskolai tanulóknak kellett felvételt biztosítani;

— a fiatalok felkészítését a sportszervezetekben kellett megvalósítani, a válogatott keretmunka csak a versenyek közvetlen előkészítését szolgálja;

— valamennyi területen a fejlesztést a feltételek koncentrálásával kellett megvalósítani;

— valamennyi terület, mely a szervezethez tartozik, készítsen a IV. és V. tervidőszakra szóló utánpótlás fejlesztési tervezetet, amelyekhez a szükséges feltételeket központilag és területileg biztosítani kellett.

II.

Az utánpótlás-nevelés egységes rendszere kiszélesítésének és megszilárdításának tapasztalatai az 1970—80-as években.

Az iskolai testnevelés és a diáksport területén jelentős fejlődés következett be. Ezeket a Párt oktatáspolitikai határozata és a Minisztertanács döntései tartalmazták.

PB-határozat: „A sportiskolai rendszerű oktatást a versenysport élvonalának alapvető utánpótlási forrásává kell fejleszteni a tehetségek tudományos igényű kiválasztásával és felkészítésével. A sportiskolákban foglalkoztatott fiatalok számát fokozatosan növelni kell. Az élsportnak fejlesztése valamint utánpótlás-bázisának szélesítése érdekeiben a megyékben — a feltételek kialakításával összhangban növelni kell a felügyeletileg központosított sportegyesületek számát."

Minisztertanácsi határozat: „Az iskolai testnevelésre és a tanórán kívüli sportfoglalkozásra alapozva gondoskodni kell a tehetséges gyermekek kiválasztásáról és sportegyesületekbe, sportiskolákba való irányításáról. A tudományos eredményekre építve folyamatosan korszerűsíteni kell a sportági képzés felkészítési módszereit."

Egy-két adat; a testnevelési iskolák száma 10 év alatt 10-ről 146-ra emelkedett, míg a tanulók száma ugyanezen időben 1210-ről 24578-ra, 468 testnevelő tanár vezetésével. 23

testnevelési gimnáziumunk van, melyekben a tanulók száma 2155, a testnevelő tanároké 63.

Ezek az adatok önmagukért beszélnek. Folyamatosan korszerűsödtek az iskolai versenyek, harmonikusan kapcsolódott ehhez az Edzett ifjúságért mozgalom, az OSN és egyéb sportakciók, sportesemények.

Sok még a tennivaló a gyors fejlesztésből adódó hibák kiigazítása miatt; nem mindig kerülnek ugyanis a testnevelési osztályokba megfelelő szintű tanulók. Előfordult, hogy a nem megfelelő körültekintéssel kijelölt iskolákat vissza kellett fejleszteni, és itt nem volt ritka a negatív propaganda hatás. A testnevelő tanárok, szakemberek nem minden esetben kapták meg az iskolai tantestülettől a megfelelő támogatást. A sportegyesületek nem egy esetben saját érdekeiket tartva szem előtt beleszóltak az oktatás menetébe, vagy kész sportolókat vártak az iskolától. Erőltették az egyesületek egy-egy sportági osztály létrehozását, sőt olyan eset is akadt, sajnos nem ritkán, hogy az edző elvárta tanítványától, hogy magánúton végezze tanulmányait. Sokszor havi juttatásban részesültek pedagógusok csak azért, hogy tanítványaikat az illető sportegyesületbe juttassák. Nos ezek hibák, káros kinövések. E kérdések megválaszolása idő kérdése.

A sportiskolai képzés, és az ebben rejlő lehetőségek fokozódó érdeklődést váltottak ki a sportegyesületek körében. 1970-ben 19 762 fő volt a sportiskolások száma, 1978-ban 31 173-ra emelkedett és további 10 000 tanuló előkészítése is sportiskolai keretek között folyt. A szakosztályok száma ugyanezen idő alatt 144-ről 484-re emelkedett. Statisztikailag érdekes a szakemberek alkalmazkodása a megváltozott körülményekhez. 1970-ben 68 főállású és 698 mellékállású edző volt. Nyolc év alatt a főállású edzők száma 470-re, a mellékállásúaké 1090-re emelkedett.

A költségek az 1963-as 8 és fél millió pluszról 300 millióra emelkedtek. A sportlétesítmények fejlesztése különösen az elmúlt 5—6 évben gyorsult fel. Megindultak az utánpótlás-nevelés központok kialakítása. Pozitívan kell értékelnünk azt a tényt, hogy hírközlő szerveink igen sok ötlettel és rendszeresen ébrentartották a testnevelés sport iránti érdeklődést. Fel nem becsülhető az olimpiák, VB-k, EB-k és egyéb világversenyek közvetítéseinek hatása.

Tartalmi szempontból le kell szögeznünk, hogy a ma élsportolóinak zöme 1963 után került kiválasztásra. A tervszerű sportágfejlesztéssel állandósult ifjúsági eredményességünk nemzetközi vonatkozásban. 23 olimpiai sportágban az IBV-ken 1974-ben 283 pontot és 30 I—III helyezést, 1978-ban 446 pontot és 57 dobogós helyezést értek el sportolóink, ezzel a résztvevő tíz szocialista ország közül a SZU és az NDK mögött megerősítettük harmadik helyünket.

Igen fontos, hogy a nemzetközi versenyeken résztvett sportolóink sportegyesületi megoszlását vizsgálva megállapítható, hogy a felügyeletileg központosított sportegyesületek jelentősen fejlődtek. Megvizsgálhatók a minősítések alakulásai is, melyek a sportolók felkészültségének másik mutatói. 1976—78-ban a 12 olimpai sportágban 4642 sportoló szerzett ifjúsági aranyjelvényt, de javuló tendenciát mutat azt ezüst, és bronzjelvényesek száma is.

Hazai versenyeinken megállapítottuk, hogy főleg sportiskolában sportoló fiatalok nyerték a versenyeket. Elgondolkoztató, és sokszor megdöbbentő is, hogy erőfeszítéseink ellenére a jó ifjúsági sportolóknak csak elenyésző hányada ér el kimagasló eredményt felnőtt korában.

Ennek egyik oka az, hogy felnőtt korban abbahagyják a versenyzést, illetve egyetemi tanulmányaik, katonai pályájuk megkezdése szegi kedvüket a további sportolástól, másrészt, és ez döntő az ifjúsági korban nagy eredményt elértek közül, csak kevesen tudtak a felnőttek között is az élvonalba kerülni, ez pedig kizárólag a tehetségkiválasztási és sportfelkészítési kérdésekkel függ össze.

III.

— Milyen lesz a jövő? Várható-e előrelépés az utánpótlás terén?

— Az elkövetkező tíz esztendőre vannak már elképzeléseink. Elsősorban a felismert hibákat kívánjuk orvosolni. Egész sportvonalunk szervesen kapcsolódik társadalmi rendünk fejlődéséhez, és egyre inkább meg kell valósítanunk a sportban is a takarékosság elvét.

Az iskolai sport, a diáksportkörök, és az egyesületi sport közötti összhang megfelelő biztosítása is feladatunk. Ha lehetőség van

rá, a sportegyesületek keressék az együttműködési lehetőséget az iskolákkal. Az iskolai sportkörök, és az egyesületi foglalkozások legyenek vonzó, élményszámba menő programok, hogy megfelelő motivációt nyújtsanak a fiataloknak.

Az edzők, szakemberek feladatai ne merüljenek ki az edzések, foglalkozások megtartásában, hanem vonják bele a szülőket is a sportprogramokba, ellenőrizzék a diákok tanulmányi eredményeit.

Az utánpótlás egységes rendszerének kialakítása terén a megyék és Budapest megfelelő szintű sportszervezetei tegyék meg javaslataikat a sportági szakszövetségekkel egyeztetve milyen módon kívánják fejleszteni utánpótlás nevelésüket: sportiskolai rendszerű képzés, melyik évben hol alakítanak ki városi sportiskolát, hol nyílnak testnevelési osztályok, hol alakulnak ki utánpótlás nevelés központok, ahol a tanulók kollégiumi helyet is kaphatnak. Ahol nincs megfelelő lehetőség falusi tehetséges fiatalok kiválasztása mellett a megfelelő szintű továbbképzésre, ott diák edzésközpontok kialakítása az ideális, melyek feltételeit a kijelölt sportegyesületeknek kell kialakítaniuk. Fontos a megfelelően szervezett és minél gyakoribb versenyeztetés. A célkitűzések a felkészülést segítik. A megfelelő gonddal szervezett versenyek vonzó hatása érvényesül a fiatal további sportfelkészülésében.

— Milyen módon történjék a tehetségek kiválasztási és áramoltatási rendszerének kialakítása?

— A versenysportolásra alkalmas fiatalok áramoltatását az oktatásügyi-művelődésügyi szervekkel karöltve az iskoláknak rendszer alapján kell megoldaniuk. Három egymásra épülő lépcsőre gondolunk itt.

a) Az iskolák minden évben kötelező képességfelmérést végeznek. A kiváló képességű tanulókat irányítsák sportszervezetekbe. A sorrend: testnevelési iskola, sportegyesületek, sportiskolák, diákedzésközpontok.

b) A kiemelkedő képességű tanulóknak testnevelési osztályokba kell kerülni, és itt tehetségük ápolása mellett olyan sportági szakosodásra kell adni, mely tehetségüknek legjobban megfelel. Ha lehetőség van rá testnevelési gimnáziumba kell küldeni őket, hogy 12 évig legyen lehetőség tehetségük gondozására.

c) A tehetségek kiválasztása úgy történjen, hogy sportegyesületi szakosztályokba irányítva őket, akik a kívánt teljesítményt elérik, ott sportolhassanak, a kellő fejlődést nem mutatók más sportágba irányíttassanak, vagy eltanácsoltassanak.

A legfontosabb alapelv, hogy a tehetséges sportoló olyan körülmények közé kerüljön, ahol képességei minden tekintetben, tanulmányi területen és sport vonalán egyaránt maradéktalanul megvalósítható.

Igen fontos, hogy a testnevelési iskolába, gimnáziumba került sportoló, tehetséges fiatal, a kidolgozott elveknek megfelelően, a közreadott tantervek, utasítások alapján lépjen tovább. Ezt a munkát pedig folyamatos ellenőrzéssel kell egyre jobbá tenni. A KSI tegyen lépéseket olyan irányba, hogy kísérletező munkájával meghatározza a követelményeket, ha lehet olimpiai ciklusonként tegyen javaslatot a változtatásokra. A testnevelési iskolák hatékonyságának fokozására készítsen gyakorlatgyűjteményeket. Adjon javaslatot a testnevelési tantervek szerint haladó iskolák számára a felméréseket illetően. Ezekkel a módszerekkel nyilvánvalóan elérhető az, hogy nyomon követhessük az iskolák fejlődését, és a testnevelési képzés színvonal is körvonalazható ezen a módon.

Következetes és renden alapuló, fegyelmezett munkát kell kialakítanunk, megkövetelnünk. Fokoznunk kell az ellenőrzést. Reális értékeléseket kell készítenünk, hogy sportszerveink, és szakembereink hatékonyabban dolgozzanak. Meg kell szabadulni a notórius visszahúzó tényezőktől, a sportban élősködő személyektől. Vitát csak a „hogyan jobban" érdekében folytassunk.

Köszönjük a tájékoztatást!...

Tartós futás kézben fogott két kilogrammos súlyzókkal

NAGY TAMÁS—SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

A sportedzések gyakorlata következetes, legalábbis abban, hogy selejtez minden olyan eszközt és módszert, mely nem segíti az eredményességet. Ma már ezért sem találkozunk a súlyterheléses, súlymellényes futásokkal, és ezért sem lehetett célja vizsgálatunknak a hasonló módszerek népszerűsítése.

A kutatás indítékai között természetesen ott rejtőzött a kíváncsiság is, hiszen könnyen beleeshetünk abba a hibába, hogy az atlétikai futó állóképességet azonosítjuk az alsó végtag testet mozgató sokoldalú helyváltoztató képességével. A helyváltoztatás, legyen az vízszintes vagy függőleges, nem értékelhető csupán csak lábfunkciónak. A láberő kifejtéssel ugyanis szoros funkciós egységet képez a karnak, törzsnek és fejnek egyensúlyt tartó, lendületet fokozó és kihasználó szerepe. Ezért is kell különbséget tennünk azon helyváltoztatások között, melyeknél akár a törzs, vagy akár a karizmokra plusz terhelés hárul.

Feltételeztük, hogy a kézben tartott súlyzóknak a futólépés ritmusában történt tartását és mozgatását befolyásolja a felső törzs vállöv és karok izomereje. A plusz erőkifejtés, mivel nemcsak a lépés ritmusát és hosszát befolyásolja, hanem a szervezet energia ellátását és tartalékait is megosztja, ezért valószínűnek tartottuk, hogy az erősebbek az azonos távot súlyzókkal rövidebb idő alatt teszik meg, mint a gyengék. Hipotézisünk „eredetiségét" csak megerősítette az a tény, hogy egy 22 fős testnevelő tanári közösségben az erre vonatkozó vélemények kb. 50-50 %-ban oszlottak meg. A gyakorlati emberek logikája tehát fele-fele arányban a két futóteljesítmény állóképességi sajátosságait azonos jellegűnek ítélte. (Vagyis lényeges különbséget a súlynélküli és súlyzós futás között nem tettek.)

A vizsgálat módszere, menete

A felméréseket a budapesti IX. kerületi Telepy utcai Általános Iskola tagozatos VIII. osztályos tanulóin végeztük. Az erő szempontjából két csoportot alakítottunk. A húzódzkodás alapján a 10 legjobb tanulót soroltuk az ún. erős és a 10 leggyengébbet pedig a gyenge csoportba.

A két futás azonos távját az előző megfigyelések alapján 1200 m-ben állapítottuk meg. Ez volt ugyanis még az a táv, amit a tanulók súlyzóval is viszonylag lendületesen tudtak teljesíteni.

Az adatokat három egymás után következő órán vettük fel, hogy ezzel is megfelelő pihenőt biztosítsunk. Futásoknál 1 perces időközökkel indítottunk, ily módon kapcsoltuk ki az esetleges páros versengés befolyásoló tényezőjét.

Lényegesnek tartottuk, hogy a felmérésekhez a tanulók maximálisan jól viszonyuljanak, ezért nemcsak a felmérés célját ismertettük előttük, hanem a kísérletbe is csak azokat vontuk be, akik ezt önként vállalták. A súly választásánál a szertárkészlet adottságai döntöttek.

Eredmények értékelése

Az összehasonlításnál a csoportok átlageredményeit vettük alapul. Az erős csoport 12,1 húzódzkodási átlaga több mint 100%-kal volt magasabb az 5,6-es átlagú gyenge csoporténál. Ez egyben azt is jelentette, hogy az erő vonatkozásában a két csoport között a különbség szakmailag is jelentősnek értékelhető.

Az 1200 m-es sima futás értékei azonban már közel azonosnak vehetők, hiszen a 2,9 másodperces különbség szakmai szempontból nem ítélhető jelentősnek. Említésre méltó azonban, hogy ezzel a kis előnnyel is az erősebb csoport dicsekedhet.

A súlyokkal való futás csoportonkénti át-

lageredményei igazolták feltevésünket. Az erős csoport ugyanis míg a távot 36,4 másodperccel több idő alatt tette meg a sima futás eredményéhez viszonyítva, addig a gyengéknél ez a különbség 46,5 másodpercre nőtt. A kevesebbet húzódzkodók ideje tehát nemcsak 10,1 másodperccel, azaz 27%-kal volt gyengébb, hanem a sima futás csoportok közötti időkülönbsége is 240%-al emelkedett.

A vizsgált csoportok kis létszáma, a csoportok sajátos összetétele, előképzettségi szintje természetesen nem alkalmas arra, hogy az eredmények számszerű értékeit általánosítsuk. A korosztályokra vonatkozó elképzeléseinket, mint általános törvényszerűséget azonban megerősítette. Az erősebbek súlyzós eredménye elsősorban azért volt jobb a gyengéknél, mert nagyobb izomerejük erre a többletteljesítményre is képessé tette őket. A sokoldalúság fogalma tehát nem jelenthet számértékeket, hanem mindig a különböző teljesítményekre képes viszonyultságban értékelhető. Ez vonatkozik természetesen a test helyváltoztató funkciójára is.

Lengyel tanulók a testnevelési órákról

Strzyzewski, S. a Katowicei Testnevelési Főiskolán a tanulók testnevelési érdeklődését vizsgálta. A vizsgálatokat 1975-ben Dél-Lengyelország néhány városában végezték. 6739 V-VIII. osztályos általános iskolai, gimnáziumi és szakiskolai fiú és leány tanulót kérdeztek meg, 36 kérdést magában foglaló, névtelenül kiállítandó kérdőíven. Az iskolák tornatermesek voltak és képesített testnevelő tanár tanított. A testnevelési órák iránti érdeklődés magasfokú az V. osztályokban (70,4; 75,1%), és fokozatosan csökken a tanulók életkorának növekedésével a következő osztályokban. Az V—VII. osztályokban a lányok jobban szeretik a testnevelést, mint a fiúk, a VIII. osztálytól az érettségiző osztályig a testnevelést nagyon szerető fiúk száma csaknem azonos, míg a lányoknál az érdeklődés erősen csökken (VIII. osztály 33,4%; gimnázium II. osztály 31%). A csökkenés okai: ugyanazok a gyakorlatok ismétlődnek, rossz a tanóra szervezése, hiányoznak a zenés gyakorlatok (a lányok véleménye szerint), a jobb játékosok játszanak, a gyengébbek tétlenül ülnek a padon, kevés érdekes gyakorlat van, a gyakorlatokat parancsszóra kell végrehajtani, az egyéni gyakorlatok hiányoznak, tehát a nehézségi fok nem felel meg a tanulók képességeinek, a túl hosszú a szünet a szertorna gyakorlatok között.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1978. 1., 7—11.)

Dr. Hepp Ferenc 70 éves

Ma már egyre ritkábban fordul elő, hogy a testneveléstudomány említésekor mosoly fakadjon az arcokon, és felmerüljön a sztereotíp kérdés: „Mióta lehet tudománynak nevezni egy olyan gyakorlati tevékenységet, mint a testnevelés és a sport?" Aki ilyen, vagy ehhez hasonló kérdést feltesz, az nyilván nem gondolja át, hogy az operáló sebésznek is sok fordul meg a kézügyességén — végső soron egy hibás mozdulat is végzetes lehet! — mégis a sebészetnek az orvostudományokhoz való tartozását senki nem vonja kétségbe, mert az ügyes kezet az ész, a megszerzett anatómiai, élettani tudás irányítja.

És a sporttevékenységből talán ez az értelmi tényező hiányzik? Amíg azt a felfogást elfogadták, hogy a tudomány segítsége nélkül a testnevelés és sport sem boldogulhat, sok évnek kellett eltelnie, sok tanulmánynak és kísérleti ténynek kellett bizonyságot tennie e kijelentés igazsága mellett. Hosszú és küzdelmes folyamat volt ez, amelynek egyik kiemelkedő hazai elindítója és tanítómestere dr. Hepp Ferenc.

Békéstől a Testnevelési Főiskoláig

A békési gimnáziumban gyorsan teltek az évek. A tanulás és a sportolás — elsősorban az atlétika — teljesen betöltötték a fiatal diák életét, aki 1930-ban énekelte társaival együtt a „Ballag már a vén diák"-ot, majd kiválóan elvégzett érettségi után választ elé került: Tudományegyetem vagy Testnevelési Főiskola?

Egyelőre nem tudta a problémát megoldani, ezért mindkét felsőoktatási intézménybe kérte a felvételét mondván: „talán a sors segít majd eldönteni ezt a nehéz kérdést". A Tudományegyetem matematika-fizika szakán és az Eötvös kollégiumban, továbbá a Testnevelési Főiskolán is elfogadták jelentkezését, a dilemma tehát továbbra is megmaradt.

A kérdés azonban a sors kegyetlensége folytán eldőlt: szeretett édesanyját elvesztette, s így a Testnevelési Főiskolán, ahol teljes ösztöndíjat kapott, folytatta tanulmányait. A teljes ösztöndíj ellátást jelentett és azt, hogy nem kellett tandíjat fizetnie a tanulásért, egyébként hólapátolással, vagonkirakással és más nehéz fizikai munkával kellett megkeresnie a továbbiakhoz szükséges pénzösszeget. Erős fizikumához erős akarat, s a kitűnő értelmi adottságokhoz vasszorgalom járult, így az 1933/34. tanévet, mint TF-rangelső

a genfi Rousseau Intézetben kezdhette meg nemzetközi ösztöndíjasként. Itt 23 országból 28 ösztöndíjas gyűlt össze. Ha meggondoljuk, hogy egyik tanára Claparéde volt, s e neves tudós akkori tanársegéde Piaget, akkor fogalmat alkothatunk magunknak a színvonalról és a követelményekről.

A fiatal tanárjelölt azonban ismét bizonyított, mert újra csak rangelső lett, amelyben nem mindennapi nyelvtehetsége is segítette. Angol, vagy francia nyelven egyaránt remekül vizsgázott és ösztöndíjasként kijutott az amerikai Springfield-ben levő testnevelési főiskolára.

Tudományos munkásság külföldön

Springfield nevét a sporttörténetből jól ismerjük, gondoljunk csak a kosárlabdázásra, amely innen indult el világhódító útjára! Ezen túlmenően azonban rendkívül jelentős volt abban az országban tanulni, amelyben

1860—1880 között az antropometriai teszteket,
1880—1915 között az erőteszteket,
1900—1925 között a kitartás (kondíció) teszteket,
1904-től kezdve a sportképesség-teszteket

már kidolgozták, s a testneveléstudomány fejlesztésének az élvonalában haladtak a kutatói.

Mi sem természetesebb, hogy az itt tanuló Hepp Ferenc szinte beleveti magát az újszerű ismeretekbe, és másfél év múlva megszerzi a „Master of Education" fokozatot. De itt nem áll meg. Újabb másfél évre az Iowa egyetemre kerül, ahol a már akkor világhírű Thurstone és McCloy professzorok irányítása mellett „A jellem egységes alapelemei" címen megírja és sikerrel védi meg doktori disszertációját elnyervén vele a „Doctor of Philosophy" címet. A Thurstone-féle multifaktor analízis alkalmazásával kísérleti kutató munkája magas színvonalát itthon messzemenően méltányolják, de doktori diplomája honosítására nem vállalkoznak, mert az általa alkalmazott matematikai igazolás akkoriban ismeretlen volt még hazánkban. „Írjon másik disszertációt" mondják neki az egyetemen, és talán arra számítanak, hogy ezt a „makacs, fiatal tanárt" sikerül e törekvésében megállítani. De tévedtek!

A célbadobás lélektani elemzése

Akkoriban bölcsészettudományi doktori címet csak úgy lehetett szerezni, ha a klasszikus görög nyelv- és irodalomból is vizsgát tett a disszertáns. Hepp Ferenc három hónap alatt sajátította el ezt a tananyagot, és nem is akárhogyan! Vizsgadolgozatának értékelésekor a vizsgáztató tanár kételkedett abban, hogy a hibátlan feladatmegoldás három hónapi tanulás eredményeként született meg. „Kérem, hajlandó vagyok itt helyben, a tisztelt bizottság előtt egy hasonló fordítást elvégezni" mondotta. De erre nem került sor, hittek neki.

Disszertációjának témája — a célbadobás pszichológiai elemzése — teljesen szokatlannak számított mintegy negyven évvel ezelőtt. A tudós bírálókban ismételten felmerül a kétely: „mit lehet elemezni egy olyan egyszerű fizikai tevékenységen, mint a dobás?" Hogy mit, arra a disszertáció adja meg a frappáns választ! Már a problémafelvetésből kitűnik, hogy a pszichológia fontos kérdéseit — a kinesztetikus érzékelést és a motoros tanulás alaptörvényeit — tárja fel a kutató egy rendkívül szellemesen megtervezett célbadobási kísérlettel. (Vizuális és csak kinesztetikus vezérléssel végezték a kísérleti személyek a feladatot. Kiderül, hogy a kinesztetikus érzékelés pontosabb visszajelzést és teljesítményt tesz lehetővé, mint a vizuális.) A problémaanalízis, az adatok matematikai statisztikai feldolgozása, a következtetések kristálytiszta logikája azóta is a kísérleti sportpszichológiai kutatások mintájaként szolgál.

Ez a disszertáció az, amely megtöri az előítéletek jegét, és megnyitja az utat a testneveléstudomány hazai kibontakozása számára. Sajnos az időpont nem alkalmas arra, hogy testneveléssel és sporttal foglalkozó kutatóintézet is létrejöhessen — a második világháború közepén vagyunk! — de másfél évtized múlva ugyanaz a Hepp Ferenc — akit ekkor avatnak itthon is doktorrá — lesz a kidolgozója a Testnevelési Tudományos Tanács alapszabályainak és programjának. E tevékenységével előkészíti a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet megalapítását, amelynek ő volt az első igazgatója.

Változatos életpálya

A Testnevelési Főiskola és dr. Hepp Ferenc tevékenysége elválaszthatatlan egymástól. Tanárként, majd 1947-től 1951-ig a TF igazgatójaként a tanári, edzői és kutatói utánpótlás nevelője, aki megszerzett magasszintű tudását az igazi pedagógust jellemző önzetlenséggel adja át mindenkinek. A személyi kultusz éveiben őt sem kímélik meg. Elmozdítják a főiskola éléről úgy, hogy három hónapig állása sincs. Ezt követően egyetemi testnevelő tanárként dolgozik. Alacsonyabb beosztása azonban nem akadályozza meg abban, hogy továbbra is a testneveléstudomány fejlesztésén munkálkodjék.

Számtalan tanulmány, cikk és könyv — többek között az ötnyelvű, a hétnyelvű és négynyelvű sportszótár (e legutóbbi a Langenscheidt cég kiadásában és megbízásából) — jelzi töretlen tudományszeretét.

De nem csupán írásban, hanem sportdiplomataként a nemzetközi porondon is fáradhatatlanul tevékenykedik sportéletünk elméleti és gyakorlati színvonalának fejlesztése érdekében. Az UNESCO mellett működő Sport Világtanács egyik alapító tagja, a Nemzetközi Kosárlabda Szövetség alelnöke, majd elnökségi és végrehajtóbizottsági tagja, nemzetközi tudományos konferenciák előadója és így tovább. Hazai vonatkozásban már 25 éve elnöke a Kosárlabda Szövetségnek és a sportpszichológia elismert vezetője tiszteletbeli elnöki minőségben is.

E tevékenységben gazdag életpálya eddigi szakaszát sem lehet egy-két oldalon ismertetni, csupán néhány fontosabb mozzanatra tudunk rávilágítani. Üdvözöljük dr. Hepp Ferencet a testneveléstudomány úttörőjét, a kiváló tudóst és nevelőt, és további erőt, egészséget kívánunk munkájához!

A sok neveltje közül egyik hálás tanítványa:

dr. Nagy György

Megjegyzés: Cikkünk írásakor — május 31-én — vette át dr. Hepp Ferenc Springfieldben az egyetemen a „Volt kiváló hallgató" kitüntetést. Egy mondat az egyetem vezetőjének dr. Hepp Ferenchez írt leveléből: „Ez a kitüntetés mind számodra, mind az Alma Mater számára nagy megbecsülést jelent." N. Gy.

Nyugdíjban „Kami" bácsiék

Örömmel vállaltam a feladatot, hogy beszámoljak példaképeim, szeretett tanáraim, Kamarás István és felesége, Mária néni gazdag életútjáról.

Most mégis akadoznak a gondolataim. Szeretnék mindent elmondani róluk, hogy megismerjék e kiváló sportembereket, e makarenkói hitű pedagógusokat, e nagy szaktudású edzőket, azaz e csodálatos emberpárt.

Kamarás István
Kamarás Istvánné (Rohonczi Mária)

Pista bácsi 1937-ben magyar—német—horvát nyelvű tanítói diplomával indult a pedagóguspályán. Büszke erre, és vallja, hogy itt alapozódott meg tanáregyénisége.

E pedagógus előképzettség után végezte el a Testnevelési Főiskolát. Kiváló vezető egyéniségével már ott is kitűnt, III. évfolyamos korától kezdve vezette a TF női kosárlabdacsapat edzéseit. 1942-től tanársegédként folytatta tovább munkáját a TF-en. Pályaedzőként is határozottan kiállt elvei mellett, mindig kereste az újat, a haladást.

A kosárlabdával korán eljegyezte magát, s e „házasság" egy életre szólt. 1942-ben megalakult a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége. Hamarosan a szakfelügyelői tisztet bízták rá. 1943-ban szervezte és vezette az első kosárlabda-edzői továbbképzést igen színvonalasan.

1948-ban Belgrádban vezetett tanfolyamot, melyet a jugoszláv kosárlabdasport alapjaként emlegetnek. De volt türelme a legkisebbekhez is. Miskolcon, 1949-ben mutatta meg, hogy lehet 10 éves gyerekekkel megszerettetni és megtanítani az „óriások" sportját a kosárlabdát.

1952-től a Kilián György Gimnázium testnevelő tanára feleségével együtt.

Mária néni „a felszabadulás utáni időkben a legismertebb és legbecsültebb atléta". Csák Ibolya felfedezettjeként kezdte sportpályafutását. 1942-ben szinte gyerekfejjel képviselte külföldön, Milánóban a magyar színeket, az Ifjúsági Európa Bajnokságon, majd a Balkán Bajnokság és a Főiskolai Világbajnokság következett. Az Oslói Európa Bajnokságon ötödik helyezést ért el magasugrásban. 1949-ben a budapesti Főiskolai Világbajnokságon ő mondta el a versenyzők nevében az ünnepi megnyitón a fogadalmat.

De szinte ezzel párhuzamosan kosárlabdázott is, és 1943-tól 1958-ig volt Rohonczi Mária a magyar kosárlabda-válogatott állandó tagja, 27-szeres nagyválogatott.

Bizony nehéz volt a választás az atlétika és kosárlabda között. Végül átpártolt a kosárlabdához.

Még 1966-ban is irányító játékosa volt a DVTK NB I-es csapatának, pedig ekkor már a fia is NB I-es játékos volt.

Ritkán ötvöződik össze így tehetség, akarat és sportszeretet, mint Mária néninél. Mert az eredmények mögött rengeteg lemondás, küzdelem és verejték rejlik.

És ez csak az egyik oldal. A kiváló spotemberr egy időben tanított is, edzősködött is és nem utolsósorban kétgyermekes anya is, a Kamarás család összetartója — lelke is.

1952-től a Kamarás házaspár neve összeforrott a Kilián Gimnáziuméval. 30 éven át éltek az iskolában, az iskoláért, s adtak több ezer diáknak egy életre szóló útravalót, hitből, emberségből, sportszeretetből.

Az iskola kora reggeli csendjét Kami bácsi mély, erőteljes hangja járta át. Elsőként érkezett mindig az iskolába, s utolsóként este 9—10 óra felé zárta be az iskolakaput. Tanított, s mint mesteredző, vezette a kosárlabdacsapat edzéseit, az NB I-es DVTK-s női kosárlabdacsapatot, és emellett az iskolai KISZ életét is szervezte, irányította (22 évig KISZ-tanácsadó tanárként).

Közös munkájuk eredménye, hogy az Országos Középiskolás Bajnokságon mindig jól szerepeltek a kiliános diákok. 1974-ben II. korcsoportban bajnokok is voltak.

20 évig vezette Kami bácsi Balatonfenyvesen a Kilián-tábort. Szerette a gyerekeket, és vallotta, hogy csak az érhet el a nevelő munkában eredményt, aki szeret együtt lenni, együtt „élni" az ifjúsággal. Így jut közel azok gondjaihoz, problémáihoz. Az iskola jó KISZ- és sportmunkája is nagy százalékban a tábornak köszönhető. Itt kovácsolódott igazi közösséggé és nagy családdá a Kilián Gimnázium diáksága.

1958-ban az oktatásügy kiváló dolgozója lett. 1970-től igazgatóhelyettesként irányította az iskola munkáját. Munkája elismeréséül kétszer kapta meg az „Aranykoszorús" KISZ-jelvényt. Megkapta még a Kiváló Ifjúsági vezető; a KISZ-érdemérem — Hűség a párthoz, hűség a néphez fokozatát; a Magyar Honvédelmi Szövetség ezüst fokozatát.

Kapott honvédelmi miniszteri dicséretet a katonai beiskolázás terén kifejtett munkájáért.

1976-ban kapta a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója kitüntetést. Itt kell megemlíteni, hogy 1975-ben nemzetközi játékvezetői testület örökös tagja lett.

A szocialista köznevelés érdekében végzett kiemelkedő munkájáért, pedagógus életútjáért 1979-ben az Erdélyi János pedagógiai díjjal tüntették ki.

Mária néni 1978-ban „Kiváló munkáért" miniszteri kitüntetést kapott. De nem ezekre a kitüntetésekre a legbüszkébbek. Azokat a tanítványokat említik, akik az iskolapadokból kirepülve „országos" hírnévre is szert tettek, akik továbbvitték tanáraik tudását, sportszeretetét. Boldogan sorolják, hogy tanítványuk volt Dr. Csanádi Árpád, Páder János, Dr. Nagy Tamás, Nagy Sándor, Haris Ferenc, Nagy Zsuzsa, Kelemen Vera, Broszmann Zsóka, a Kaló testvérek és sorolhatnám a sok nevet.

Két fiuk is felnőtté érett ezalatt. István külkereskedelmi diplomata. Gyuri fiuk, a kisebbik folytatja a családi hagyományokat. TF-et végzett testnevelő tanár és természetesen kosárlabdában válogatott játékos.

Fél éve megváltozott az életük. Nyugdíjba vonultak. Életükben, talán csak most először kóstolgatják a pihenés igazi ízét. Úszni járnak, túráznak, sétálnak, olvasnak és nagy örömmel figyelik a Kamarás család legifjabb tagjának, kisunokájuknak, Esztternek minden mozdulatát. Jólesik a túlfeszített munkatempó után most együtt pihenni. Nem akarnak elszakadni azonban teljesen életük céljától, értelmétől a sporttól és a pedagógustevékenységtől. Pista bácsi továbbra is vállalja a balatoni tábor vezetését. Elmondták, hogy szívesen foglalkoznának serdülő kosárlabdás gyerekekkel a jövőben.

Én csak azt kívánom, hogy erőben, egészségben, kéz a kézben élvezzék hosszú éveken át a jól megérdemelt pihenést és találják meg nyugdíjas éveikben is az alkotás örömét.

Fazekas Miklósné
Virág Ildikó

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

„Milsec" felugrásmérő készülék

Azon sportágakban, ahol a testet mozgató alsó végtagnak a gyors helyváltoztató képességére a sportteljesítmény szempontjából szükség van, ott a lábak ezen funkciója fontos és fejlesztése is alapkövetelmény.

Pils kimutatta, hogy röplabdában a felugrások 95%-a, labdarúgásban 65%-a páros lábról történik. Arra vonatkozóan pedig, hogy az atlétikában mennyi ideig tart egy-egy elrugaszkodás, elsősorban Vittoric adatai tájékoztatnak. Így például egy hasmánttechnikával ugró élversenyző talajon töltött ideje 222, egy flopozóé 140, egy távolugróé 110 ezredmásodperc volt. Borzov 100 m-es futásánál ez az idő 0,06 másodpercet tett ki, amiből következik, hogy a talajfogást követő elrugaszkodás gyorsasága kb. 0,03 másodpercre tehető.

A lábak gyors erőt kifejtő képességének megállapítása szükségszerűen igényelte annak mérhetőségét. Az ilyen jellegű mérésmódszerek alapjait 1921-ben még Sargent rakta le a róla elnevezett tesztjével.

Igaz, azóta a függőleges felugrásmérés több változata terjedt el, azonban a gyakorlatban éppen egyszerűségénél fogva az Abalakov és az úgynevezett érintéses módszerek honosodtak meg. A különböző mérésmódok, és így az említett két módszernek is, közös negatívuma, hogy a súlypont mozgását mindig csak egy közvetítő láncon keresztül állapíthatjuk meg. (Kihúzott cm, karok, vállak testhelyzete.) Így óhatatlanul a felugrás cm értékét a mozgáskiviteltől függő hibák is befolyásolhatják. Ha pedig ehhez hozzászámítjuk a súlypont emelkedés kezdeti szakaszát jelentő lábujjra állást, akkor egy átlagos ugrásteljesítmény cm értékeiben 20—25%-ban olyan tényező szerepel, mely ténylegesen nem értékelhető ugrásnak.

Igaz, a gyakorlatot az ilyen kérdések különösebben nem érdeklik, így a már említett hiányosságok ellenére is a legmegbízhatóbb mérésmódnak az Abalakov módszer bizonyult. A felugró derekára csatolt cm azonban nemcsak hogy több hibalehetőség forrása lehet, hanem megakadályozza a sorozatugrást, mint a láb állóképességi szintjének mérését is. Ezért is határoztuk el a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékén folyó kutatás keretében olyan új módszer kidolgozását, mely a már említett hiányosságokat csökkenti vagy kiküszöböli, és alkalmas az úgynevezett mélybeugrások terhelésének megállapítására is.

A mélybeugrások terhelési értékét ugyanis egyrészt az a magasság határozza meg, ahonnan az illető leugrik, másrészt a talajról történő azonnali gyors fel-

ugrás mértéke. Ezért is lényeges a talajon töltött és a levegőben töltött idő ismerete, illetve a két idő viszonya.

Az ugrásidő mérése

A felugrás idővel történő mérésének gondolata még a 70-es évek elején vetődött fel, amikor a függőleges hajítás mérhetőségének alkalmazására gondoltunk. Úgy véltük, hogyha a függőleges felugrást függőleges hajításként értékeljük, akkor egy megfelelő pontos időmérő segítségével az ugrás magasságát idővel is meghatározhatjuk.

Az elképzelés, mint felismerés azonban még távol állt a megoldástól, mert továbbra is probléma volt, hogy mire működtessünk az időmérő órát. Amikor egyik vizsgálatunknál megállapítást nyert, hogy a sportolóknál a térdek és lábfejek helyzete a talajfogásnál szinte azonosnak vehető az elugrás befejező fázisával, ekkor gondoltunk arra, hogy a lábfejek mozgására működtetjük az órát. Számoltunk azzal is, hogy az időmérő szerkezet elsősorban a levegőben töltött időt méri, így nem minden időérték számítható át ugrásra. Az ugrás átértékeléséhez ugyanis szabályos kivitelre van szükség (1. ábra). Szabálytalan a sarkok felhúzásával vagy a lábfejek pipált helyzetével a talajra érkezést késleltetni (2. és 3. ábra).

Az említett negatívumok ellenére az idővel történő értékelést részesítettük előnyben, és kezdtük meg még 1975-ben a műszer tervezésének munkálatait.

A műszer ismertetése

Az eszközt egyetemünk Tanreaktorának műszaki dolgozói segítségével fejlesztettük ki, és az elvi megoldást már az 1978-as tavaszi BNV-n bemutattuk. Funkciósan üzemelő állapotban azonban csak az idei vásáron került kiállításra. 1978 óta az OTH szabadalmi védettsége alatt áll.

A hálózati árammal üzemelő mérőeszköz egy úgynevezett felugrólapból (mérőátalakító) és a hozzá csatlakoztatható mérőelektronikából áll.

2. ábra

A felugrólap

Tekintettel a fénysorompos megszakításra, amely rezgésmentességet követelt, a felugró felületet forgácsolt eljárással könnyített alumínium öntvényből készítettük. A szélesebbik oldalán helyeztük el a tápegységet és a fényforrást, melynek energiája kettéosztva, lencsék és tükrök segítségével 0,3 cm-es magasságban cikk-cakk formában rácsszerűen hálózza be a felugró felületet. Bár az optikus megoldás kétségkívül költségesebbnek bizonyult az érintkezéses kivitelnél, de a pontosság miatt mégis e mellett döntöttünk. A műszer állandó hibája ugyanis a felugrás teljesítményétől függően más és más cm következményekkel járt volna.

A mérő és értékelő elektronikát a szakmai igények szerint építettük, így fontos volt, hogy az óra ezred-

1. ábra

3. ábra

másodperces pontossággal értékeljen, mérje az egyedi és sorozatugrások levegőben és talajon töltött idejét, az eredményeket tárolja és átlagolja. Igényként jelentkezett a sorozatok számának beállítása mellett annak teljesítése esetén a műszer leállítása, illetve a sorozatok minimális értékének alulteljesítése esetén (ami szintén beállítható) figyelmeztető hangjelzés adása. Természetesen szakmai igényként fogtuk fel a mérőegység sokoldalú alkalmazhatóságát, más átalakítókhoz való csatolhatóságát is.

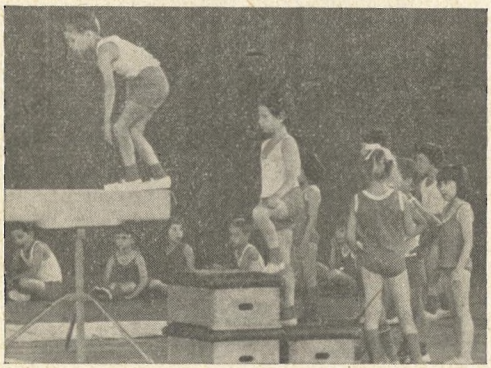
A készülék méri:

— az egyedi és sorozatugrások levegőben töltött idejét;
— külön tárolja és összegzi a talajon és levegőben töltött időt, valamint az igénynek megfelelően átlagol;
— sorozatugrásoknál kijelzi és tárolja a felugrások számát;
— beállítható a felugrások számának teljesítésére vagy a levegőben vagy a talajon töltött idő minimumára (nem teljesítés esetén hangjelzés).

Végezetül szemléltetésképpen közöljük az egyes ezredmásodperces időértékeknek megfelelő cm eredményeket. A táblázatból kitűnik, hogy még a 300 és 350-es értékek közötti különbség 5 cm-nek felel meg, vagyis 1 millisec-nek 1 mm felel meg, addig ugyanez a 800 és 850-es értékek között már 10,1 cm esetében 2 mm.

100= 1,2 cm	550=37,1 cm
150= 2,8 cm	600=44,1 cm
200= 5,0 cm	650=51,8 cm
250= 7,8 cm	700=60,1 cm
300=11,0 cm	750=69,0 cm
350=15,0 cm	800=78,5 cm
400=19,6 cm	850=88,6 cm
450=24,8 cm	900=99,3 cm
500=30,7 cm	

Szentgyörgyi Zoltán



Lovas Albert felvétele

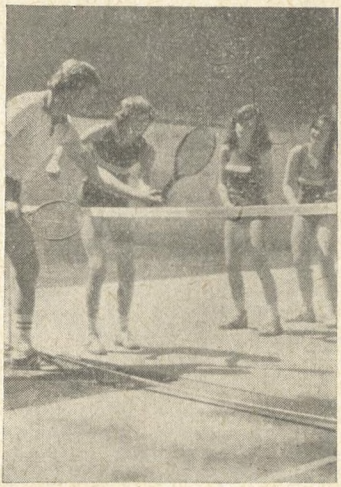
Minitenisz az iskolában

A tenisz népszerűsödésével egyidőben hazánkban is egyre több teniszpálya épül, de ez még mindig nagyon kevés, nem minden fiatal tud ezzel a szép sportággal megismerkedni. A megismerkedéshez *jó lehetőséget kínál a minitenisz*, hiszen iskolai tömegsport foglalkozásokon megtanulható és a későbbiekben hasznos szabadidő tevékenységgé válhat.

A KSI-ben 1968-ban 8—9 éves gyerekeket télen tornateremben, faütővel tanítottunk a tenisz alapütésekre és faütős háziversenyeket is rendeztünk.

Azóta a minitenisz sokat fejlődött. A szivacslabda, a meghatározott méretű pálya és háló, a könnyű műanyagütő alkalmassá teszi arra, hogy felhasználjuk az iskolai testnevelésben.

Megfigyeltem, hogy a lányok a tanórák után sokáig céltalanul ácsorognak, üldögélnek az iskolában.



Uzsák István felvételei

Hosszú évekig az asztaliteniszt találtam legmegfelelőbbnek, hogy a lányok szabadidejük egy részét játékosan mozogva töltsék el. A tapasztalat azonban azt mutatta, hogy különösen a lányok képesek szinte egy helyben állva ping-pongozni órákon keresztül.

A minitenisz a teniszhez nagyon hasonló technikát és rengeteg mozgást igényel, így céljainknak sokkal jobban megfelel. Másik nagy előnye, hogy alapszinten viszonylag gyorsan elsajátítható és már az első ütések alkalmával rendkívül szórakoztató.

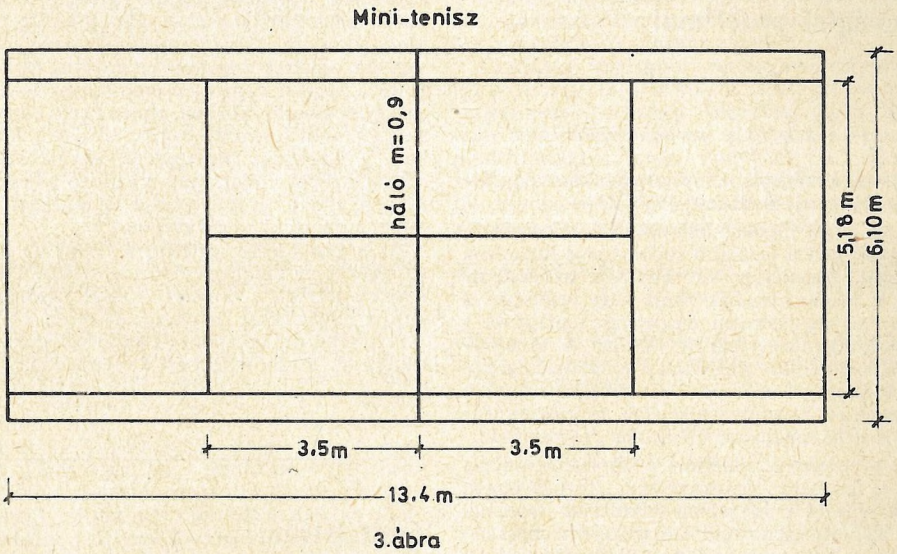
Iskolámban, a budapesti Balassa János Egészségügyi Szakiskolában az 1979/80-as tanévben kezdtem foglalkozni a minitenisszel és jelenleg óriási népszerűségnek örvend. Az új tanévben még több tanuló bevonása mellett sok versenyt (egyénit és párost) szeretnék rendezni. Tervezzük élvonalbeli teniszező meghívását bemutató játékra.

Egyéni és osztályok közötti csapatversenyek rendezéséhez elegendő, ha a két alapütést, a két röpteütést, majd az adogatást megtanulják a tanulók. Később megtaníthatjuk az ejtést, az átemelést és a lecsapást is. Ezeknek az ütéseknek alapfokon való ismerete is színesebbé teheti a játékot és szélesebb taktikai variációhoz vezethet.

Mérkőzés közben a második adogatás kezdetben mindig alulról történjen, mert a gyakori kettős hiba kedvezőtlenül hat a játék folyamatosságára. Javasoljuk, hogy a mérkőzések rövidebb ideig tartsanak, csak 11 játékig játszanak a tanulók. A szabálykönyvben ismertetett rövidített játékot javasoljuk 10-10 esetén.

A minitenisz játékszabályait A testnevelés tanítása 1978/3. számban Zentai Ferenc ismertette.

A pálya méreteit a következőképp módosítottam:



3.ábra

Gáldi Gábor

Focivadász

A vadászlabdajátékhoz hasonló játék, ahol találatot a labda rúgásával lehet szerezni. Pettyes gumilabdát használjunk!

Kb. 10×20 m-es teremben, vagy bekerített szabad téren játszhatja 15—20 tanuló. Nagyobb létszám esetén célszerű két csoportot alakítani, a nagyobb területet megosztva.

Két szalagos vadász kezdi a játékot. Lábbal vezetve, egymásnak lábbal passzolgatva közelítik meg a vadakat, s alkalmas pillanatban a labdát rúgva igyekeznek valakit eltalálni. Akit eltaláltak szalagot vesz, vadászként folytatja a játékot. Győztes az a játékos, vagy játékosok (vadak), akit vagy akiket nem, vagy legkésőbb sikerült a vadászoknak eltalálni.

Szabályok:

Csak laposan (földön gurulhat a labda) lehet lőni.
A térden alul érő találat elfogadható.
Ha a labda falról, földről pattanva, vagy szabadon gurulva érint vadat, érvényes a találat.
A menekülő vadak nem érinthetik szándékosan, nem rúghatják el a labdát, mert az találatot jelent.

A vadászok számának növekedésével — mondjuk 6 vadász esetén két labdával, 12 vadász esetén már három labdával játszhatnak. A labda számának növelését, arányát, a konkrét körülményektől, nevelői, oktatói elgondolásunktól függően változtathatjuk.

Nádasi Lajos

A sportágak pszichológiai problémái

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából

(A Testnevelési Főiskola Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat, Budapest, 1980. 243.)

Az igényes edzői munka, különösen az élsportban, nem nélkülözheti a legújabb tudományos kutatások eredményeit, megállapításait. Ezeknek az eredményeknek a megismeréséhez nyújt nagy segítséget a TF Könyvtár rendszeresen megjelenő, témájában a teljes sporttudományt felölelő válogatott tanulmányokat feldolgozó sorozata. Mint a sorozat eddigi kötetei, ez is főleg a versenysport szemszögéből vizsgálja a kérdéseket, azok azonban közvetve, de sokszor közvetlenül is felhasználhatók az iskolai gyakorlatban.

A kötet bevezetője elhelyezi a sportpszichológia szerepét a felkészítés rendszerében. „Természetesen az alapot egyedül a szorgalmas felkészülés biztosítja. E nélkül a sportpszichológia nem tud eredményes hatást elérni. A XX. század végén a mai eszünkkel azt mondjuk, hogy nem fog olyan idő bekövetkezni, mikor a szorgalmat, a komoly erőnlétet jelentő edzésmunkát majd helyettesíteni lehet, mondjuk egy pirula bevételével" — olvashatjuk. „De azt is meggyőződéssel állíthatjuk, hogy hiába a sok energiát igénylő fizikai felkészülés, ha hiányzik a pszichikai felkészülés. Az utóbbi az előzőt nem helyettesítheti, de nem is nélkülözheti."

A válogatás sportágak szerint rendezi a cikkeket, megtalálható közöttük az atlétika, a torna, a sportjátékok, az úszás, a küzdősportok, az evezés és a sí sportpszichológiájához kapcsolódó kérdéskör. A kötethez a sportpszichológia külföldi folyóirat szakirodalmának bibliográfiája csatlakozik (Nyulászi János összeállítása).

A kötetből egy, az iskolai testneveléssel foglalkozó tanulmány (Döring, W.—Puls, H.: Az atlétikai technika oktatásának hatékonysága) következtetésére hívjuk fel a kartársak figyelmét: „Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy a sportban az erős és a gyenge teljesítményű tanulók állandó szétválasztása gátlóan hat a tanulói aktivitásra, a sporthoz való beállítottságra, valamint az egyéb szocialista személyi tulajdonságokra, amelyek a közösséget erősítik, és hozzásegítenek a képzési és nevelési eredmények fokozásához. Az olyan tanulókörökben, ahol az erős és gyenge képességű tanulók segítik egymást feladataik megoldásában, a kölcsönös segítségadás, egymás ellenőrzése sokkal erősebben hat, mint a változó teljesítménykörökben, ahol az erős és gyenge teljesítményű tanulók külön csoportokban gyakorolnak.

Az a végső következtetésünk, hogy az osztályközösségekben a tanulók csoportbeosztása, a képzési és nevelési tervvel, a tantervi módszer segítségével, az anyagi feltételekkel összhangban történjék."

A kötetet dr. Jakabházy László válogatta és szaklektorálta, Radnóti Róbert szerkesztette.

J. J.

Zsolt István: A labda másik oldala

(Budapest, 1980. Sport, 167.)

Egyik labdarúgó játékvezetőnk — nem is akármelyik, hanem számos nemzetközi mérkőzésen nagy sikerrel bíráskodott, méltán világhírű Zsolt István — könyve bevezetőjeként már régóta készül hosszabblélegzetű művet írni a labdarúgásról. Vissza-visszatérő elképzelése, hogy művét a világbajnokságra való felkészüléssel kezdje, s a nagy csata kezdőrúgásával fejezze be.

Éveken át dédelgetett terve végül valóra vált. Elkészült az a munka, mely nem a látványos események sorával foglalkozik, hanem a felkészüléssel, az előkészületekkel, avval, hogy a csapatok azt adják majd az évkönyvbe is bekerülő mérkőzéseken, amit hosszú-hosszú gyakorlással, tanulással elsajátítottak. Zsolt István könyvébe sajnos belekerült a magyar válogatott hosszú idők utáni ismételt, sikertelen szereplése is. Az elemzések, a megállapítások esetleg vitathatók, ám mindenképpen elgondolkoztatók.

Az eredeti tervvel ellentétben azonban a könyv mégsem a kezdőrúgással végződik. Barátai rábeszélésére a szerző folytatta munkáját, meglátogatta a minden idők talán legeredményesebb klubcsapatát, az FC Liverpoolt. S számunkra könyvének ez a része az érdekesebb. Vitatható ugyanis az, hogy mi lett volna, ha Törőcsiket vagy Nyilasit nem állítják ki, vitatható sok minden a világbajnoksággal kapcsolatban — mint minden világbajnokságon sok a vitatható dolog — de az angol labdarúgócsapat eredményei vitathatatlanok. S ha azok, akkor talán tanulni is lehet valamit tőlük. Ezért Zsolt István végigjárja a klubot, a tulajdonosoktól a játékosokig, a szertárosig, a pályagondnokig. Mindent megfigyel, feljegyez, kérdez, minden iránt érdeklődik. S tanulságként külön kiemeli a lényegeseket. Például azt, hogy Angliában a megfelelő nézőszám nélkül feloszlanának az egyesületek. Például azt, hogy milyen széles körből szerzik az utánpótlást. Például azt, hogy törődnek azokkal a fiatalokkal is, akikből esetleg nem lesz nagyhírű labdarúgó. De nemcsak velük, hanem a kiöregedett játékosokkal is.

Kétségtelen: a szigetországban a labdarúgó árucikk. De — mint a bóvlit kivéve minden árucikk — érték, akit lehet ugyan adni-venni, de akire vigyázni kell, akit óvni kell.

Sokat tanulhatunk tehát az angol profi labdarúgástól. Nem kell mindent eltanulnunk — kereskedelmünknek, gazdasági életünknek sem szabad mindent eltanulni a tőkés államoktól, az ottani piacszervezéstől — de mint e területen is, a sport területén is van átvenni valónk, megszívlelni valónk.

S az erre való gondolkodásra nagyszerű indíték ez a könyv.

Andor György

Mezey Ferenc: Ifjúsági sport. Hogyan fejlesszük ki tömegsportunkat?

(Bp. 1926. 84 p.)

A Középfokú Iskolák Sportkörei Országos Szövetségének könyvtára sorozatban jelent meg 1926-ban a KISOSZ főtitkárának tollából a címben jelzett kiadvány.

A szerző célja az volt, hogy az iskolai sportkörök foglalkozásaira és a leventeintézményekre épülve olyan átfogó tömegsportrendszert dolgozzon ki, amely „minden fiú- és leánydiákkal megkedveltesse a testi és lelki értékeket nevelő testgyakorlási ágakat, sportokat, hogy majdan bátran szembeszállhassanak az élet nehéz küzdelmeivel."

Az ifjúsági tömegsport versenyrendszerének lényegét a *torna-*, az *atlétika-*, a *játék-* és az *úszás*követelmények teljesítése jelentette, olyan igénnyel, hogy minden diák minden sportágban érje el a minimumszinteket. „Egyéni kitüntetést" — jelvényt — azonban csak az szerezhetett „aki korcsoportján belül, sportkörének legalább három sportágban pontot szerez, vagyis eléri az alsó standardet."

Korosztályok: 10—12 évesek 14—16 évesek
12—14 évesek 16—18 évesek

Értékelés: A korosztályonként és sportáganként megadott szinteknek megfelelően egyéni értékelés:

alsó fok=1 pont,
felső fok=3 pont.

A sportkörök összteljesítményének kiszámítása a tanulói létszám függvényében történt.

Az ifjúsági tömegsport próbaanyaga:

Atlétika. I. korosztály (10—12 évesek)

1. 60 m síkfutás
2. 400 m síkfutás (csak fiúk részére)
3. Távolugrás
4. Magasugrás
5. Buzogányhajítás (csak fiúk részére)
6. Labdahajítás (kis tömött labda)
7. 10×60 m stafétafutás

Az 1., 3. és 6. próba mindenki számára kötelező volt.

Úszás. I. korosztály (10—12 évesek)

1. 25 m mellúszás
2. 25 m hátúszás
3. 25 m gyorsúszás
4. 50 m mellúszás
5. 4×25 m mellúszó staféta

Az első három próba mindenki számára kötelező volt.

Torna. I. korosztály (10—12 évesek), fiúk

1. Mászás rúdon helyes mászókulcsolással
2. Gerendán, vagy alacsony nyújtón kelepátfordulás előre
3. Gyűrűn fészekfüggés
4. Szekrényugrás: bátorugrás, illetve kismacska

I. korosztály (10—12 évesek), lányok

1. Bordásfalon lábemelés
2. Gerendán ugrás mellső támaszba, leugrás
3. Gyűrűn alkaron bal-, vagy jobbtérd-függés
4. Szekrényugrás: mélyugrás, illetve bátorugrás

Játék. I. korosztály

1. Labdakapás (tömött labdával)
2. Célbadobás (10 m távolságról)
3. Labdaütés (stucklabdát étaütővel legalább 10 m távolságra)

Egyéb sportok: vívás, birkózás, hó- és jégsportok, evezés, céllövészet, turisztika, kerékpár stb.

Az I. korosztályhoz hasonlóan, de természetesen több és minőségileg nehezebb próbákból tevődik össze az idősebbek anyaga.

Minden egyes próba alsó és felső szintű követelményeket tartalmaz. Pl.:

10—12 éves fiúk, távolugrás

alsó fok: 250 cm
felső fok: 400 cm

10—12 éves lányok, távolugrás

alsó fok: 230 cm
felső fok: 320 cm

12—14 éves fiúk, 50 m mellúszás

alsó fok: 1 p 05 mp
felső fok 50 mp

12—14 éves lányok, 50 m mellúszás

alsó fok: 1 p 15 mp
felső fok: 55 mp

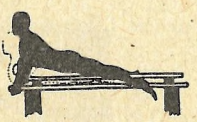
Szemelvények a kiadványból

2. Nyujtó.

15. ábra.

Alsó fok: Fejmagas nyujtóra, mellső oldalállásból (felső fogás), bal- vagy jobb térdfellendülés, előre bal- vagy jobb oldalülésbe. II. gyak. nyujtott függésből húzódás kétszer.
Felső fok: Nyujtott oldalfüggésből lendületvétel és billenés mellső oldaltámaszba és kelepátfordulás előre nyujtott függésbe. Második gyakorlatként húzódás nyolcszor.

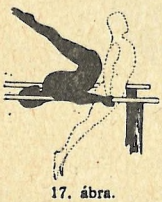
3. Korlát.



16. ábra.

Alsó fok: A korlát végén, hátsó haránt nyujtott támaszból, lendület hátra mellső haránt fekvőtámaszba és abból ereszkedés uszófüggésbe és tolódás ismét fekvőtámaszba. Második gyakorlatként hajlított támaszból tolódás kétszer.
Felső fok: Fejmagas korlát közepén, harántállásból ugrás felkarfüggésbe, lendületvétel és felkarbillenés nyujtott támaszba. Tetszésszerinti leugrás. Második gyakorlatként tolódás nyolcszor.

4. Gyűrűhinta.



17. ábra.

Alsó fok: Ugrás nyujtott függésbe, átfordulás fészekbe és visszafordulás nyujtott függésbe.
Felső fok: Nyujtott harántfüggésből húzódás hajlított függésbe, és folytatólag tolódás nyujtott támaszba. (Tetszésszerinti leugrás.)

18. ábra.

5. Ló.

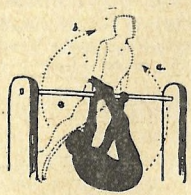
Alsó fok: Széltében állított lovon (fogás a kápákon) guggoló átugrás hátsó oldalállásba.
Felső fok: Hosszában állított lóra felugrás guggolóállásba és leterpesztés fogással a nyakon.

A IV. korosztály (16—18 évesek) tornaszerei és pontszerző próbagyakorlatai.

19. ábra.

1. Mászókötél.

Alsó fok: 5 m hosszú kötélen, helyes mászókulcsolással felmászás a gerenda érintéséig és karrángás a talajig.
Felső fok: 5 m hosszú, két kötélen függeszkedés a gerenda érintéséig és visszafüggeszkedés a talajig.



20. ábra.

2. Nyujtó.

Alsó fok: Fejmagas nyujtóra, mellső oldalállásból, kelepfellendülés nyujtott oldaltámaszba és kelepátfordulás előre. Második gyakorlatként nyujtott függésből húzódás háromszor.
Felső fok: Mellső nyujtott oldal függésből lendületvétel és támaszbalendülés. Tetszésszerinti leugrás. Második gyakorlatként húzódás tízszer.

3. Korlát.

Alsó fok: Mellső haránt támaszból, terpeszülés a kezek elé és oldalt terpesztett lábakkal henger előre

14—16 éves fiúk, mászókötélen
felső fok: teljes magasságig (5 m) függeszkedés

16 év fölött fiúk, célbarugás (20 m-ről felezett kapuba célbatalálás)
felső fok: 5 rugás közül 4 sikeres.

A példák jól illusztrálják, hogy a követelmények alsó szinten viszonylag könnyen teljesíthetők voltak, a felső fok teljesítése azonban rendszeres gyakorlást, edzést feltételezett.

Több, mint 50 év távlatából is megállapíthatjuk, hogy a próbarendszer szakmai alapelvei korszerűek voltak. Ezek azonban egy ellenforradalmi, nacionalista, „nemzetvédelmi" nevelési célkitűzést kívántak segíteni. Jól tükrözik ezt a szerzőnek a tömegsport jelentőségéről írott sorai: „Nekünk, magunkra hagyott magyaroknak sokszorosan fontos, hogy a sportot, a testnevelés értékeit, nevelő hatásait megbecsüljük..., hogy több legyen a jellemszilárd, akaraterős, becsületesen gondolkozó, nemes célokért küzdeni tudó magyar..., az anyai kötelességekre alkalmas leány és a hazát védeni tudó ifjú."

A rendszer szakmai szempontjai közül azonban érdemes kiemelni néhányat, amelyek a mai próbarendszerek szempontjából is jól hasznosíthatók:

— A sokoldalúságra való törekvés a mozgásanyag kiválasztásában, illetve a kötelezően előírt sportágak megjelölésével.

— A választási lehetőség többszörösen biztosított. A négy „alapsportág" közül három választható, s ezen belül atlétikában szerepelnek ajánlott versenyszámok. Mindezt kiegészíti az „egyéb sportok" széles köre.

— Szerencsés a követelményszinteknek az alsó és felső fokú elkülönítése, azok egymáshoz viszonyított különbözősége (pl. torna).

— Egyéni és közösségi értékelési rendszere összehangolt, egyszerű, könnyen kezelhető pontozásra épül.

— Kitekintést ad a felnőttek „tömegversenyének" formájára is, melynek alapját az ismertetett ifjúsági rendszer képezi.

Nagy Tamás

---

távolságban köríven húzott határvonalon túl elütni. (Földön gurulás hiba).
Alsó fok: 5 ütés közül 1 sikeres.
Felső fok: 5 ütés közül 4 sikeres.

A II. korosztály (12—14 éves korig) próbaanyaga.

1. Célbadobás:

29. ábra.

8 cm átmérőjű tömött kézilabdával 10 m távolságban lévő felfüggesztett és ingásba hozott, 50 cm átmérőjű, köralakú színes céltáblát eltalálni.
Alsó fok: 5 dobás közül 1 sikeres.
Felső fok: 5 dobás közül 4 sikeres.

2. Labdaütés:

Hengeres labdaütővel az ellenőrző bírótól kijelölt adogató adogatására 8 cm átmérőjű, tömött kézilabdát a 20 m távolságban lévő, körívben húzott határvonalon túlütni. (Gurulás nem számít.)
Alsó fok: 5 ütés közül 1 sikeres.
Felső fok: 5 ütés közül 4 sikeres.

3. Célbarúgás:

Szabályos futball-labdával 10 m-nyi határvonalról, a földön 60 cm-es átmérőjű körben felállított, „háromlábat" labdarugással eldönteni.
Alsó fok: 5 rúgás közül 1 sikeres.
Felső fok: 5 rúgás közül 4 sikeres.

A III. korosztály (14—16 éves korig) próbaanyaga.

1. Labdaütés:

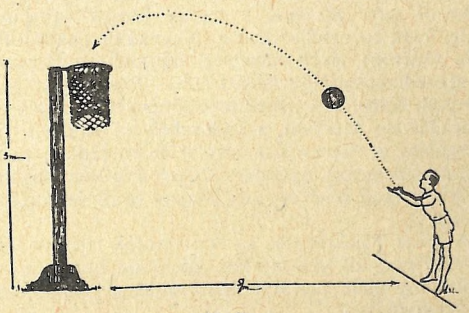
Úgy mint a II. korosztályban, de 25 m-nyi határvonalon túl ütni.

2. Célbarúgás:

20 m-nyi határvonalról, szabályos méretű futball-labdát, védetlen rendes nagyságú futballkapuba berúgni.
Alsó fok: 5 rúgás közül 1 sikeres.
Felső fok: 5 rúgás közül 4 sikeres

3. Kosárlabdadobás:

Szabályos méretű labdakosárba, 5 m távolságból két kézzel beledobni a rendes nagyságú futball-labdát. (A kosár 45 cm. átmérőjű és 3 m magasságban legyen.)
Alsó fok: 5 dobás közül 1 sikeres.
Felső fok: 5 dobás közül 4 sikeres.



30. ábra.

Tanulmányok a TFKI kutatásaiból 1979.

(Testnevelési Főiskola, Bp., 1979. I. 271.)

Ez a tanulmánykötet is, hasonlóan az előzőekhez csak ritkán szól közvetlenül az iskolai testnevelésről. Ez a tény azonban nem zárja ki azt, hogy a kötet jó egynéhány tanulmányának megállapításai nem lennének igazak az iskolai tanulókra is. A testnevelő tanárok nemcsak tájékozódhatnak a sporttudomány legújabb hazai és külföldi eredményeiről, hanem az így szerzett ismereteket közvetve mindennapi munkájukban is felhasználhatják. Talán elsősorban azt, hogy ma már nem elégséges az edzésmunkához a mindennapi tapasztalat, szükség van a tudományos eredmények felhasználására.

Elég a fentiek igazolására a kötet tanulmányait megnézni. Reigl Mariann az egyetemi hallgatók testnevelési szemléletéről, Barabás Anikó a Testnevelési Főiskolára felvételizők alkatbiológiai faktorairól, egy kutatócsoport pedig a gyorsasági edzés hatása az izomerőre és izomenzimekre emberen kérdéseiről ír. Földesiné Szabó Gyöngyi (két tanulmány és két beszámoló szerzője) az élvonalbeli magyar labdarúgók sportszocializációs folyamatairól és a csoporthomogenitás és a kollektív teljesítmény közötti viszony tanulmányozásának új módszertani megközelítéséről szól. Szerepel a témák között válogatott sportlövők formaellenőrzése (Nagykáldi Csaba—Pilvein Márton), vívók edzettségi állapotának diagnosztikai eredménye (Nagykáldi Csaba—Pilvein Márton—Ozsváth Károly), a színek teljesítménybefolyásoló hatása (Pilvein Márton), a kudarchelyzet szociometriai vizsgálata a testnevelési órán (Csider Tibor), a női tornászválogatott vizsgálata Cattell-féle komplex személyiségvizsgáló eljárással (Borsos Ilona és Karczag Judit).

A kötet Tájékoztatás és Beszámolók fejezete szervesen illeszkedik ahhoz a koncepcióhoz, hogy a sporttudomány lehető legtöbb oldalával ismerkedjünk meg és tájékozódjunk.

J. J.

Testnevelés és sporttudományos közlemények

Főszerkesztő: Arday László
Szerkesztő: dr. Makkár Márta

(Testnevelési Főiskola, Bp. 1979. 2. kötet, 260)

A Testnevelési Főiskola kiadásában megjelent kötetből két tanulmányt emelünk ki, amelyek az iskolai oktató-nevelő munkát segítő témával foglalkoznak.

Gergely Gyula: Az új testnevelési tantervi követelmények tükröződése a középiskolai tanulók véleményében címmel leírta több év alatt összegyűjtött felméréseinek tapasztalatait. Nagyjában azonos pedagógiai feltételek mellett megfigyelte az egyes tanulók teljesítmény változásait. Versenyszerűen mérte fel a 7 próba feladatait és még 8 általa meghatározott gyakorlatot, ezekről kérdőíven tett fel 8 kérdést a tanulóknak. Tanulmánya összefoglalásában olyan következtetésre jut, hogy a lányok a kitartó, ciklikusan ismétlődő dinamikus mozgásokat, míg a fiúk a nagy erőfeszítést igénylő versenyszámokat végzik szívesebben. A szerző megállapítja, hogy a nevelőmunka hatékonyságát mutatják ezek az összefüggések. Tanulmányát összehasonlító táblázattal egészíti ki.

Pátzyné Keresztesi Katalin: Javaslat új próbákra a testnevelési tanterv atlétikai mozgásanyagában című írásában közli az atlétikai mozgásanyagra épített próbák tapasztalatait. Az 1977/78. tanévben 200 tanulón, 16 atlétikai jellegű próba eredményét mérték le. Javasolja a szerző, hogy a testnevelési teljesítményteszt állóképességi tesztjét változtassák meg. Helyette futóállóképességi tesztként a 15—12 perces futásokat ajánlja, de mindenképpen 8 percen felüli terhelést. Egyéb javaslatokat is tesz a szerző, amelyeket még további mérésekkel szeretne igazolni a következő tanévben.

A két tanulmányban leírtak közvetlenül a tanórai munkára vonatkoznak. Tehát ismeretük segíti a kartársakat az eredményesebb munkában. Elsősorban ezért ajánljuk a kötet és a tanulmányok alapos megismerését.

Fehér Valéria

FOLYÓIRATSZEMLE

Testnevelés és sporttudomány

(Felelős szerk.: Burka Endre)

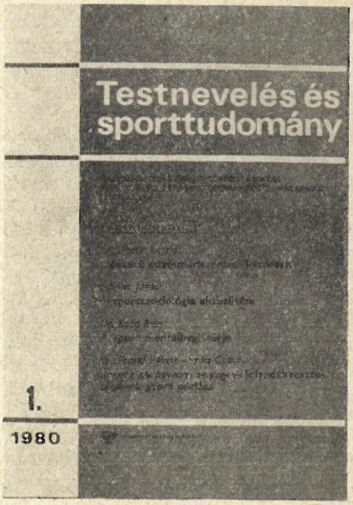
(Az Országos Testnevelési és Sporthivatal Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának folyóirata 1980. XI. évfolyam 1. szám)

Lapunkban már hírt adtunk arról, hogy a Testnevelési és Sporttudományos Tanács lapja újra megjelenik. Most örömmel vettük kezünkbe a formájában és tartalmában megújult lap első számát.

A folyóirat részletesen foglalkozik az újjáalakult Testnevelési és Sporttudományos Tanács január második felében megtartott alakuló elnökségi ülésével. Az ülés első részében megemlékeztek a Testnevelési Tudományos Tanács 25 éves fennállásáról. Buda István államtitkár, az OTSH elnöke méltatta a Tanács eddigi tevékenységét. Hangsúlyozta, hogy „nemcsak a Tanács szervezeti kereteit, hanem munkájának tartalmát is változtatni kívánjuk, hogy még hatékonyabban, az eddiginél eredményesebben tevékenykedő testület alakuljon ki. Feladata, hogy tartson lépést a gyorsütemű és magas színvonalú nemzetközi fejlődéssel, fejlessze tovább a magyar testnevelési és sporttudományt, segítse a testnevelés és sport tömegessé válását, az utánpótlásnevelés hatékonyságát, valamint az élsport eredményességét. Nyiltan kimondjuk, hogy olyan Testnevelési és Sporttudományos Tanácsot szeretnénk, amely képes e feladatokat megvalósítani, ehhez az egyes tudományágak jeles és sportot szerető képviselőit a testnevelés és sport ügye mellé állítani."

Az ülés második részében dr. Nagy Tamás OTSH elnökhelyettes, a TSTT elnöke a Tanács tevékenységi köréről és működéséről tartott referátumot. Először a testnevelés és a sportmozgalom fejlesztésének tudományos megalapozásával foglalkozott, majd a TSTT tevékenységi körét elemezte. Befejezésül kiemelte, hogy „a Tanács feladatait, működését szabályozó utasítás rugalmas működést enged meg. Lehetővé teszi további állandó bizottságok, ideiglenes és alkalmi bizottságok alakítását is. A „külső", nem a testnevelés és a sport, vagy a sportegészségügy területén dolgozó szakemberek felkérésével, esetenkénti bevonásával a tudományos tanácsadás körét kívánjuk bővíteni, és reméljük, hogy saját problémáink megismerése számukra is haszonnal jár."

A folyóiratban dr. Nádori László időszerű edzésmódszertani kérdésekről, Schiller János a sportszociológia aktualitásáról, dr. Buda Béla a sport mentálhygiénéjéről, dr. Frenkl Róbert és Szőts Gábor pedig a sportolók ásványi anyag- és folyadékveszteségének gyors pótlására alkalmas sziruppal tapasztalatairól ír tanulmányt.



A folyóirat aktualitását növeli, hogy részletes beszámolókat olvashatunk konferenciákról, tanácskozásokról.

Örömmel köszöntjük az újjászületett folyóiratot, szeretnénk, ha a testnevelő tanárok rendszeres olvasmányává válna a lap. Egy évben 4 alkalommal jelenik meg, előfizetési díj egy évre 80,— Ft, számonkénti ára 20,— Ft. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál: Budapest, József nádor tér 1. 1900. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában Budapest, Népköztársaság útja 6. 1061.

Nagy Sándor

Az iskolai testnevelés fejlesztése Lengyelországban

Az utóbbi években — írja Skorowski, J. — nagy változás ment végbe az iskolai testnevelésben. Felismerték, hogy a gyermek biológiai fejlődése, testi ügyessége és egészségi állapota, ellenállóképessége és közérzete jelenti azt az alapot, amelyen fejlődhet az oktatási és nevelési folyamat. A sport a kívánatos magatartásra, a jellem és a gazdag személyiség kialakulására nagy befolyással van. A sport segíti a szabadidővel való helyes gazdálkodást is. A sport megszeretetése az iskolában kezdődik.

A lengyel iskolareform a tízosztályos iskolában biztosítja minden gyermek számára a *napi 1 órás* szervezett, célszerű és intenzív mozgást. Az Oktatási Minisztérium erőfeszítésén kívül ezt igyekszik biztosítani a Lengyel Cserkész Szövetség és az Iskolai Sportszövetség. Ezekkel együtt dolgoznak más egyesületek is. Gondoskodni fognak az úszás megtanításáról, a nyitott sportpályákról és az alsó osztályokban a sportórákról. E feladatok teljesítéséhez gondoskodnak a testnevelő tanárok megfelelő előkészítéséről. Évente 500—750 testnevelő tanár és 143 edző továbbképzéséről gondoskodnak. Az iskolák támogató egyesületeket választanak maguknak.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1978. 5., 151—153.)

A testnevelési tanterv reformjának megvalósítása Lengyelországban

A jelen tanévben a lengyel iskoláknál az 1. osztályban a tanítás az általánosan kötelező középiskola új, reform tanterve szerint kezdődött, — számol be Botwinski a tapasztalatokról. A tantervi reform fokozatosan történik. Az oktatás és nevelés tartalmi bevezetésének szabályszerű folyamata a tanári munka hatékonyságától nagymértékben függ. A testnevelési tantervet úgy kell felfogni, mint az egész oktató-nevelő munka szerves, nem különálló részét. Különösen fontos ezt figyelembe venni az 1. osztályban.

A testnevelési tanterv, egyesek véleményével szemben, nem speciális, a tantárgyak egészétől elszakított normák gyűjteménye. A testnevelés nem autonóm tantárgy, szorosan be kell kapcsolódnia a tantárgyak rendszerébe. Nem szabad előnyben részesíteni a szabályzatokat, irányelveket, rendezvényi naptárakat úgy, hogy azok megvalósítása öncélú legyen. Nem lehet célja a testnevelésnek, hogy a gyermek közvetlen kapcsolatban álljon a természettel vagy az ember mindennapi tevékenységével. A tanterv végzésekor az egész osztályt kell figyelembe venni, nem lehet a tanulóknak egységes megterhelést adni, azonos szinteket számonkérni. Az iskola helyi körülményei is megszabják a foglalkozások miértjét. Vonatkozik ez főleg a sportjátékokra. A testnevelési ismereteket is gyakorlati módon kell a tanulóknak elsajátítaniok.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1978. 7., 211—215.)

A lengyel testnevelési szakfelügyelők tevékenysége

A lengyel iskolareform, *a 10 osztályos általános középiskola* nagy hangsúlyt helyez a gyermekek testnevelésére. Az új tanterv megvalósításában a testnevelő tanárok az eddiginél nagyobb szabadságot kapnak, elképzeléseiket, újításaikat megvalósíthatják. A szaktárgyi felügyelőknek, így a testnevelési szakfelügyelőknek feladatait is az Oktatási és Nevelési Minisztérium határozta meg. A felügyelők csoportjai az egyes vajdaságokban talán részleteikben különböző munkát végeznek, ez a helyi körülményektől függ, de általában egységes elvek szerint járnak el. A felügyelőnek jó kapcsolatot kell a rábízott tanárokkal kialakítania. Munkája széles körű, mert a testnevelésen kívül a sport különböző formáival is foglalkoznia kell.

Slodowa, G. elmondja tapasztalatait. Megállapítottak egy tervet a testnevelési és sporttevékenység fejlesztésére. A munka egységességét elősegíti, hogy a látogatásokról azonos formában vesznek fel jegyzőkönyvet. A felügyelőnek mindent meg kell figyelnie, mint tapasztaltabb pedagógus adjon tanácsot a tanároknak. A tanóra látogatása különbözőképpen történhet, erre nézve is látogatási ívek vannak használatban. A felügyelő legfőbb feladata a módszertani konferenciák megszervezése. Ezeken kell tájékoztatnia a testnevelő tanárokat az időszerű kérdésekről, az iskolai sportklubok munkájáról, a játékokról vagy szórakozásokról. Megállapították, hogy kevesebb számú részvevővel a konferenciák nagyobb eredményt hoznak.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1978. 6., 181—183+197.)

Tanárképzés Lengyelországban

Lengyelországban a testnevelő tanárokat *hat felsőoktatási intézményben* képzik. A nappali tagozaton 4 évig, az estin 5 évig tanulnak a hallgatók. Néhány évvel ezelőtt még két szakos volt a képzés (a testnevelés mellett biológia vagy történelem, földrajz stb.). Ez azonban nem vált be.

A tanárjelölteknek nem kell minősített sportolóknak lenniök. A lényeg az, hogy az iskola elvégzése után tisztában legyenek azoknak a mozgásfajtáknak az oktatási módszereivel, amelyek a középiskolák testnevelési tantervében szerepelnek.

A hallgatók az ötödik szemesztertől kezdve kezdik el az anyaggyűjtést a diplomamunka megírásához. Megvédése az államvizsgák után történik bizottság előtt. A sikeres védés után az új tanárok a „magiszter" fokozatot kapják. Az elhelyezkedés nem szervezett: mindenki ott vállal munkát, ahol akar. Munkahely van bőven.

Minden 5—8 évben kötelező a *továbbképzésen* részt venni. Az iskolai szünetek idején két 14 napos és egy 7 napos időszak van, amikor a testnevelési tanárok részben előadásokat hallgatnak, részben gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt. A továbbképzés szakdolgozat írásával fejeződik be. Ezt meg kell védeni, és ezután még vizsgázniuk kell az elméleti tárgyakból is.

(Fizicseszkaja kultura v skole 1978. 8. 63—64.)

Követelmények a testnevelő tanár szakmai felkészültségével szemben

Az oktatási folyamat tökéletesítése lehetetlen a tanár szakmai felkészültsége színvonalának az emelése nélkül. A színvonal meghatározásához kritériumok szükségesek. A szerző sokéves munkával kidolgozta ezeket, és már több értekezleten megtárgyalták. A folyóirat szerkesztősége most a széles nyilvánosság elé bocsátja az eddigi megállapításokat. Reméli, hogy a beérkező javaslatok segítséget nyújtanak ahhoz, hogy a tanár önképzésének konkrét, differenciált tervét kidolgozhassák.

A szovjet tanár számára, bármilyen tárgyat tanít is, szükségesek a következők: kommunista meggyőződés, magas színvonalú eszmei-politikai, valamint pszichológiai és pedagógiai felkészültség, szakmájának alapos ismerete, pontos elképzelés az I—X. osztályos tanulók korbeli és nembeli sajátosságairól.

A fentieken kívül a testnevelő tanárral szemben támasztott külön követelmények:

A tudományos-elméleti alapok közé tartozik pl. a szovjet oktatási és nevelési rendszer ismerete, a biológiai ismeretek stb.; a módszertani felkészültség, a tanterv ismerete, az óra vezetésének az elemei, segítség nyújtás a gyakorlatoknál stb.; a szervezési ismeretek (a sportkör szervezése, a versenyek rendezése, a foglalkozások anyagi-technikai ellátottságának biztosítására irányuló felkészülés, a sportszerek előkészítése és használata, a sérülések megelőzése stb.).

(Fizicseszkaja kutura v skole 1978. 9. 19—20.)

A testnevelő tanári munkahely választásának motívumai

Cieslinski, R. beszámol arról, hogy a tanügy-gazgatási szerveknek évek óta nehézségeik vannak a testnevelési státuszok betöltésével, különösen faluhelyen. A Bialal Podlaski Testnevelési Akadémia (a varsói Testnevelési Akadémia leányintézete) 215 tanulóját (69 nő, 146 férfi) kérdezték meg, hogy hol szeretnének munkát vállalni.

A hallgatók életkora: 23—25 év között 58%, 20—22 évesek 39,5%, 25 éven felüli 2,4%. Származásuk szerint a szülők 28,3%-a adminisztrációs-irodai dolgozó volt, fizikai munkás 19,6%, parasztok 16,1%, mérnök szülők 4,9%, egyéb 3,7%.

A hallgatók egy része (19,2%) sajnálatosan nincs megelégedve a pályaválasztásával. Az okok között a következőket említették: csekély kereset, a munka jellege iránti érdeklődés hiánya, s a tantárgy alacsony rangja az iskolában.

A hallgatóknak csak 3,7%-a szeretne falun elhelyezkedni, míg kisvárosban 47,9,% nagyvárosban 48,4% A nagyvárosi születésű hallgatók nem akarnak falun letelepedni, csak nagyvárosban. Ezt a következőkkel indokolják: nagyobb lehetőség van a szabadidő kulturált eltöltésére, jobbak a munkalehetőségek, kötik őket a családi kapcsolatok, ismerik a városi környezetet.

A testnevelő tanári kiképzésben, vonják le a következtetéseket, nagyobb hangsúlyt kell helyezni a falusi munkára való előkészítésnek, a jelentkezőket jobban meg kell ismertetni a körülményekkel.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1978. 5., 156—158.)

Életkori sajátosságok és igénykialakítás a felső tagozaton

Aki ifjúsági korúakkal foglalkozik, annak rátermett nevelői képességekkel kell rendelkeznie — állapítja meg *Marschner, P.* Ez a korosztály ugyanis egészen másként reagál a testnevelési foglalkozásokon a gyakorlatokra, a játékra és versenyekre, mint a fiatalabbak. Igényük a testnevelési órákkal kapcsolatban nő, önállóságra törekszenek és kifejlődött a kritikai érzékük.

Ezért ahhoz, hogy a sportolás iránti igényt a felső tagozaton a kívánt mértékben kialakíthassuk, nélkülözhetetlen az életkori tulajdonságokat figyelembe venni (a fiatalkorúak dinamikus testi fejlődése; emocionális érzékenységük és élményképességük; erősen kifejezésre jutó akarati tulajdonságok; növekvő érzékük ahhoz, hogy a sportolás értékeit belássák és megértsék; növekvő önállóságra törekvésük és kapcsolatuk a közösséghez).

Az életkori jellemzők ismertetése után tanácsokat ad a szerző arra, hogyan kell ezeket a sport érdekében eredményesen kiaknázni. Szabályokban foglalja össze, hogyan kell eredményes, pozitív élményeket biztosító testnevelési és sportfoglalkozásokat tartani a 8—10. osztályokban.

(Körpererziehung, 1978, 1. 8—15.)

A fizikai teljesítőképesség fejlesztése

Stemmler, R. és *Pickenhain, I.* vizsgálati eredmények és gyakorlatból vett példák alapján a gyermekek és ifjúsági korban levők általános fizikai teljesítőképességének fejlesztését tárgyalják. Kiemelik a szociális és biológiai tényezők dialektikus egységét a fejlesztésben. Hangsúlyozzák, hogy a testnevelés minden tanulónak megadja azokat az optimális körülményeket, amelyekkel a fizikai, pszichikai és erkölcsi fejlődésük legelőnyösebben biztosítható.

Nem elég tehát, ha a tanár csak az általánosan ismert életkori sajátosságokat veszi figyelembe, hanem mindig alkalmazkodnia kell munkájában a tanulók fejlődési tempójához is.

A teljesítmények és a fejlettség szintje nem kizárólag a biológiai összetevők eredménye. Nagyban befolyásolja ezt a tanterv tartalma, a tanítók és tanárok nevelőmunkája, a szülői ház hatása, a társadalmi tömegszervezetek hatása, és ezek mellett az egyes tanulók aktivitása.

A személyiség fejlődése szempontjából nem az elért teljesítmények színvonala az érték, hanem elsősorban az a törekvés, amellyel a tanuló napról napra igyekszik teljesítményét fokozni.

(Körpererziehung, 1979, 7. 320—327.)

A testnevelési tantárgyi bizottság jelentősége

Egyre több példa van arra, — írja Levinková, V. és Sorf, J. — hogy az egy iskolába tartozó testnevelő tanárok Testnevelési Tantárgyi Bizottságba tömörülnek. Munkájukat a Kerületi Pedagógiai Intézetek testnevelési kabinetjei segítik.

A bizottságok célja, hogy az iskola évi tervében levő feladatokat a testnevelésben egységes szellemben és minőségben, az ifjúság mozgásigényének figyelembe vételével és fokozásával teljesítsék. Az idősebbek tapasztalataikat a fiatalabbaknak hospitálások alkalmával adják át, valamint elméleti anyagok közös tanulmányozása, megvitatása során. Közösen állapodnak meg a teljesítmények értékelésében, tesztek, munkamódszerek kidolgozásában, a tantervek és tanmenetek értelmezésében, a közös munka szervezésében, elosztásában, a szocialista magatartás kialakításának módszerében, az iskolán kívüli testnevelési tevékenységek irányvonalaiban, gyakorlati felosztásában, azok fontosságát figyelembevéve.

A lakosság mozgásaktivitásának társadalmi igénnyé válása szükségessé teszi, hogy a Bizottság fokozatosan ennek kielégítését is vállalja.

A cikk mintaként közli egy gimnázium Testnevelési Tantárgyi Bizottságának munkáját tükröző éves tervet és a teendők ütemezését, megszervezését.

(Tělesnà Výchova Mládeže 1977. 1., 12—16.)

A terhelés kérdése szakmunkástanuló lányoknál

Az elmúlt években Csehszlovákiában is sokszor írtak a *testnevelési folyamat hatékonyságának fokozásáról.* A mozgástevékenység intenzitásának figyelemmel kísérése összefügg a testnevelés növekvő társadalmi jelentőségével.

Az általános iskolából a középfokú iskolába való átlépés idejére a tanulók testnevelési érdeklődése már eléggé kialakult, és nem könnyű azon változtatni. A szakmunkásképzésben a kötelező testnevelés oktatása két év után befejeződik, és a következő tanulmányi években a tanuló saját elhatározásán, belátásán múlik, folytatja-e testnevelési tevékenységét.

Kézenfekvő tehát, hogy ebben az iskolatípusban is felkutassuk, milyen momentumok a legmegfelelőbbek ahhoz, hogy a testnevelés folytatása életszükségleti követelménnyé váljék a fiatal munkás, majd a termelő munkában jól helytálló állampolgár életében.

A cikk szakmunkástanuló lányok testnevelési teljesítményei, a terhelési fok változtatása alapján vizsgálja milyen sportágak alkalmasak arra, hogy kialakítsák a tanulókban az egész életre szóló helyes viszonyt a testneveléshez, a sporthoz.

(Tělesnà Výchova Mládeže, 1977. 9. 402—409.p.)

A sportpedagógus vezetői magatartása

Barsch, J. hangsúlyozza, mennyire fontosnak tartja, hogy a sportpedagógusok személyiségét alaposabban megvizsgálják. Meggyőződése, hogy a sportpedagógus munkájának eredményessége nagymértékben összefügg személyiségével. Ennek a vizsgálatnak egyik sarkalatos pontja: milyen a viszony a tanár (edző) és a tanuló (sportoló) között.

A vezetői magatartás egyik sajátos és jelentős szempontja a kölcsönös bizalom. Ezt a megállapítást bizonyítja az az elemzés is, amelyet több évig rendszeresen sportoló tanulók fogalmazványa alapján készítettek. A tanulók „Ha én edző volnék" címen írták meg tapasztalataikat, véleményüket és ki nem mondott elképzeléseiket. A dolgozatokból kiemelték azokat a kérdéseket, amelyeket a legtöbben említettek. Első helyen a kölcsönös bizalom kérdése szerepelt. Felsorolták még az edzés optimális megtartását, az intenzív nevelői ráhatás szükségességét, az edzésekre való alapos felkészülést, a sportolók személyiségének kibontakoztatását, a fegyelmezés kérdését.

Ezért feltétlenül szükséges, hogy az edzők, testnevelők és gyakorlatvezetők mindig tartsák szem előtt a kölcsönös bizalom kérdését és folyamatosan munkálkodjanak annak javításán, mindig a tanulók életkori sajátosságaihoz, érettségük fokához alkalmazkodva.

(Körpererziehnng, 1979, 7. 327—331.)

Lovas Albert felvétele

СОДЕРЖАНИЕ

Том Тибор: Организация движения „за закалённую молодёжь" в средней школе 129
Винце Чаба: Тренировка на уроке 132
Тарнок Дежё: Тест по бегу на уроке 135
Д-р Биро Петерне: Роль общественных факторов в формировании личности учителя физкультуры 137
Шоморяи Ласло: Опыт воспитания молодых спортсменов за 15 лет 140
Надь Тамаш—Сентдьёрди Зольтан: Продолжительный бег с гирями в два килограмма в руках 144
Д-р Надь Дьёрдь: Профессору д-р Хеп Ференц 70 лет 145
Идеи и новости 148
Рецензии на книги 152
Обзор журналов 157

INHALT

Tóth Tibor: Die Organisation der Bewegung „Für eine abgehärtete Jugend" in der Mittelschule 129
Vincze Csaba: Training in der Unterrichtsstunde 132
Tárnok Dezső: Lauftest in der Unterrichtsstunde 135
Dr. Bíró Péterné: Die Rolle der gesellschaftlichen Faktoren in der Persönlichkeitsgestaltung des Sportlehrers 137
Somorjai László: 15 jährige Erfahrungen vom Nachwuchs 140
Nagy Tamás—Szentgyörgyi Zoltán: Dauerlauf mit zwei Kilogram schweren Hanteln in der Hand 144
Dr. Nagy Görgy: Dr. Hepp Ferenc 70 Jahre alt 145
Ideen, Neuigkeiten 148
Buchbesprechung 152
Zeitschriftenschau 157

Testnevelési percek a Szovjetunióban

A szovjet iskola fontos feladata a tanulók egészségének a megerősítése és fizikai fejlettségük javítása. A közoktatásra vonatkozó dokumentumokban szó van a tanulók egészségének a megerősítéséről és fizikai képességeik fejlesztéséről. Az iskolákban ennek a feladatnak a megoldására — a testnevelési órán kívül — megvannak a már kialakult formák: a tanulás előtti torna, a testnevelési percek a tanórákon, a testnevelési játékok és gyakorlatok az óraközi szünetekben. Ezek a foglalkozások még nem minden iskolában folynak, ezért az iskolák igazgatóit kötelezték arra, hogy tegyenek meg mindent ezek bevezetésére.

A legnagyobb nehézséget a tanulás előtti torna okozza. Erre megfelelő hely kell, és a tanárokat is ki kell képezni a gyakorlatok vezetésére. A testnevelő tanároknak gondosan össze kell állítaniuk azokat a gyakorlatsorokat, amelyeket a nem szakos tanárok az osztályokkal végeztetnek.

A testnevelési percek időtartama 1,5—2 perc. Akkor kell végeztetni a testgyakorlatokat, amikor a tanulókon a fáradtság jelei mutatkoznak. 4—6-szor ismételnek 3—5 gyakorlatot.

Az óraközi szünetekben végzett gyakorlatok főleg akkor hasznosak, ha a tanulók szabad levegőn mozoghatnak. Az ügyeletes pedagógusok vezetik a játékot a tanulók segítségével.

A napközi otthonos iskolákban az elméleti foglalkozások közben nagyon hasznos a mozgással töltött „óra".

A foglalkozások hatékonyságát biztosítja megfelelő körülmények kialakítása, a tanárok és a tanulók motiválása, a munka gondos megszervezése, a foglalkozások rendszeres ellenőrzése.

(Fizicseszkaja kultura v skole 1978.7. 2—5.)

4,50 Ft

INDEX : 25824